

دكتور / أيمن الحسينى

عالج نفسك بالعسل

- صاحبة أجمل شعر فى العالم تعترف : السر فى العسل !
- طرق استخدام عسل النحل لعلاج السعال ونزلات البرد والربو !
- الوصفة الفعالة لعلاج النحافة وتقوية الدم واكتساب الحيوية !
- وصفات من العسل لمقاومة التجاعيد وحب الشباب وخشونة الجلد !
- لاعبو الأوليمبياد يكشفون أسرار الوصفات المنشطة من منتجات النحل !
- وصفات من العسل للمجهدين والمتوترين والمتعبين من العمل..
- آخر الأبحاث: عسل النحل مضاد لهشاشة العظام ولعلاج الاكتئاب !
- لماذا يوصف العسل للنقرس وارتفاع ضغط الدم والكبد؟




رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com



عالج نفسك بالعسل

- صاحبة أجمل شعر فى العالم تعترف : السر فى العسل !
- طرق استخدام عسل النحل لعلاج السعال ونزلات البرد والربو !
- الوصفة الفعّالة لعلاج النحافة وتقوية الدم واكتساب الحيوية !
- وصفات من العسل لمقاومة التجاعيد وحب الشباب وخشونة الجلد !
- لاعبو الأوليمبياد يكشفون أسرار الوصفات المنشطة من منتجات النحل !
- وصفات من العسل للمجهدين والمتوترين والمتعبين من العمل ..
- آخر الأبحاث: عسل النحل مضاد لهشاشة العظام ولعلاج الاكتئاب !
- لماذا يُوصف العسل للنقرس وارتفاع ضغط الدم والكبد؟

أيمن الحسينى



اسم الكتاب

عالج نفسك بالعسل

تأليف

د/ أيمن الحسينى

رقم الإيداع

٢٠٠٢/٨٤٧٤

977 - 277 - 277 -9

تصميم الغلاف

زكريا عبد العال



للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعى - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٢٧٢٨٩٣٧٢(٢٠٢) فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣(٢٠٢)
Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣



مقدمة

خلية النحل.. صيدلية الدواء العامرة!

إن النحلة عندما تخرج بإذن ربها لجمع رحيق الأزهار قد لا تعرف أنها تأتي بغذاء عظيم ودواء فيه شفاء للناس تعجز عن إنتاجه أكبر مصانع دواء عند البشر.. إنه عسل النحل!

وعلى الرغم من معرفتنا لهذا الغذاء منذ ما يزيد عن أربعة آلاف سنة إلا أنه لا يزال من أعجب الأغذية التي تثير اهتمام الباحثين في كل مكان.. فبين حين وحين يكشفون له عن فائدة ويضعون أيديهم علي مواد فعّالة لم تكن معروفة لهم من قبل سواء كان ذلك يتعلق بعسل النحل أو بمنتجات خلية النحل الأخرى كالغذاء الملكى وحبوب اللقاح.. وسواء كان ذلك يرتبط بصحة الإنسان أو بصحة الحيوان. ورغم اجتهاد الباحثين في الكشف عن أسرار منتجات النحل إلا أنهم لم يعرفوا بعد كل خباياها!

إن خلية النحل تعد بمثابة مصنع نشط ينتج لنا بوحي من الخالق - عز وجل - أدوية طبيعية تفيد فى علاج كثير من متاعبنا الصحية، وتمد أجسامنا بالعديد من المُغذّيات التي توفر لنا الصحة والحيوية. فتجد فيها علاجاً للسعال.. وآخر للمغْص.. ودواء للكبد.. وآخر للقلب.. كما يجد بها كل فرد من الناس ما يناسبه ففيها ما ينفع الأطفال والشباب.. والنساء.. والعجائز.. والحوامل.. والمرضع.

فصيدلية خلية النحل عامرة بالمقوّيات والفيتامينات والمضادات الحيوية ومضادات الالتهاب ومضادات الأكسدة من خلال ما تحتويه من منتجات مختلفة يكوّنها النحل بوحي والهام وتدبير منقطع النظير!

فسبحان الخالق جلّت قدرته ووسعت رحمته وعظمت نعمته.

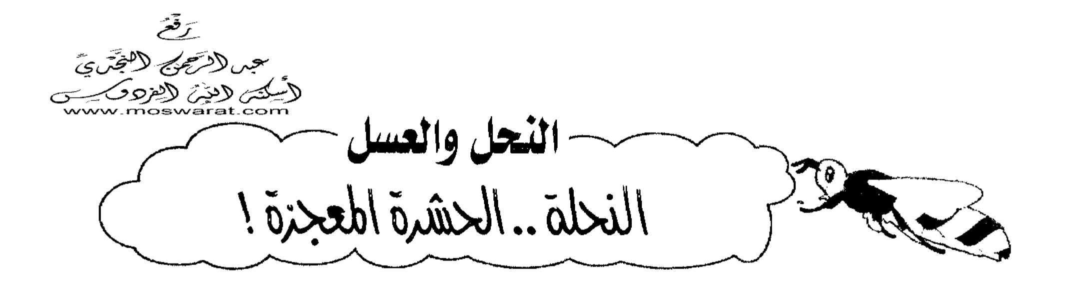
وفى هذا الكتاب أيها الأصدقاء المحبون لعسل النحل ومنتجاته والراغبون فى سلك طرق طبيعية لعلاج المتاعب الصحية والتمتع بالصحة والحيوية بعيداً عن أدوية البشر

الكيماوية المؤذية ندخل هذه الصيدلية ونجوب أركانها ونتعرف عما وضعه النحل بها من منتجات ونكشف عن فوائدها وكيفية تناولها ونقدم وصفات وتركيبات عديدة من منتجات النحل ومواد أخري طبيعية مفيدة جاء بعضها في الطب العربي القديم والطب الشعبي والطب الحديث وطب أهل الغرب الذين استهواهم العلاج بعسل النحل ومنتجاته من بعد ما عرفنا نحن أهل الشرق هذا العلاج منذ آلاف السنين!

فتعالوا نبدأ جولتنا داخل أعظم صيدلية فى العالم.. خلية النحل!

مع تمنياتى بالصحة والسعادة

دكتور/ أيمن الحسينى
استشارى الأمراض الباطنة
وخبير التغذية والعلاج بالأعشاب
الاسكندرية ٥٩٢٦٤٢٨ (٠٣)



• كل مُيَسَّر لما خلق له !

النحلة حشرة مميزة تنتمى لفصيلة الحشرات ذوات الأجنحة وتعرف علمياً باسم أبويديا. خلقها الله تعالى بصورة تهيئها لما خلقت له.. وهو جمع الرحيق ووضع شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس.. وهو عسل النحل. فجسم النحلة مزود بهذه الأعضاء المميزة التى تمكنها من القيام بهذه المهمة :

- **الخرطوم :** وهو لسان طويل يمتد من مقدمة الرأس ويمثل أداة للعق.. حيث تتمكن النحلة بواسطته من الوصول إلى الغدد الرحيقية فى الأزهار ولعق رحيق الأزهار .

وعلى سطح اللسان السفلى ميزاب مغطى بشعر خاص، يجعله على هيئة قناة، وعلى طول هذه القناة يمتص الرحيق ويصل إلى البلعوم، ثم يمر إلى الحوصلة، أو غرفة الخزن، فى القناة الهضمية.

- **إنزيمات خاصة :** وهذه تخرج من غدد اللعاب، وتختلط بالرحيق، وتتفاعل معه لتحويل سكريات الرحيق المركبة إلى سكريات بسيطة تسمى بالعسل أو الشهد والذى يُفرغه النحل فى أقراص الشمع السداسية .

- **أجهزة جمع حبوب اللقاح :** وهذه تتمثل فى الأرجل المميزة للنحل التى تجمع حبوب اللقاح فى كتل بالأسطح الخارجية لها والمفصل الأول للرسغ فى الأرجل الخلفية.. فالمفصل الأول طويل، وبه عشرة صفوف من الشعر القوى المستخدم فى الجمع، وبينه وبين الساق ما يشبه السلة، فتجمع فيها حبوب اللقاح. كما أن جسم النحلة مغطى بشعر كثيف، وكثير من الشعر متفرع أو ريشى، وذلك لحفظ حبوب اللقاح إلى أن يمشطها النحل بالأرجل .

- **غدد إنتاج الشمع :** وهذه عبارة عن غدد خاصة بين حلقات البطن يتحول إفرازها بمجرد التعرض للهواء إلى قشور من الشمع يستخدمها النحل لبناء الأقراص الشمعية التى يحفظ بها العسل .

- **أدوات القرض :** وهذه هى وسيلة النحل للدفاع عن خليته وغذائه.. وتتمثل فى الشفة العليا والفكين السفليين.

• معيشة النحل :

هناك آلاف الأنواع من حشرة النحل تختلف فى أسلوب معيشتها.. فبعضها يفضل حياة العُزلة ، وبعضها الآخر يعيش حياة اجتماعية ومنه نحل العسل المعروف لنا.

• النحل الانعزالى :

يقوم أسلوب حياة النحل الانعزالي، كغيره من الحشرات الأخري، على ذكر وأنثى ترعى كل منهما نسله وتبنى له بيوتاً أو عششاً.

وتختلف الأماكن التى يبنى فيها النحل الانعزالى أعشاشه فقد يبنيها فى تجاويف الشجر أو شقوق الخشب أو سيقان بعض النباتات، أو جدران المباني. وعادة يتكون العش من ١٠ - ٢٠ خلية. وهناك أنواع تعيش فى جنوب أوروبا تعرف باسم النحل البنّاء «ماسون» تبنى أعشاشها فوق الصخور الكبيرة. ويبنى كل فرد من هذا الجنس خلاياه من الطين والحصى الصغير بعد أن يمزجها بلعابه، ويطلى جدار عشه من الخارج بطبقات من المادة ذاتها، إلى أن يصير كالقبة ، فى حجم نصف البرتقالة.

• النحل الاجتماعى :

أما النحل الاجتماعى فتقوم حياته على المشاركة ويضرب مثلاً رائعاً لروح التعاون بين الأفراد والتى تشمل أعداداً كبيرة من النحل تضم ذكوراً وإناثاً مخصبة ، تعرف بالملكات، مع أعداد كبيرة من إناث أخرى عقيمة ضامرة، تعرف بالشغالات. ويبنى هذا النحل أعشاشه من شمع تفرزه غدد خاصة فى جسمه.

وينتمى لهذا النوع نحل العسل، والنحل غير اللاسع الذى يقطن المناطق الاستوائية والنحلة الزفافة «بمبل» ، وأنواع أخرى.

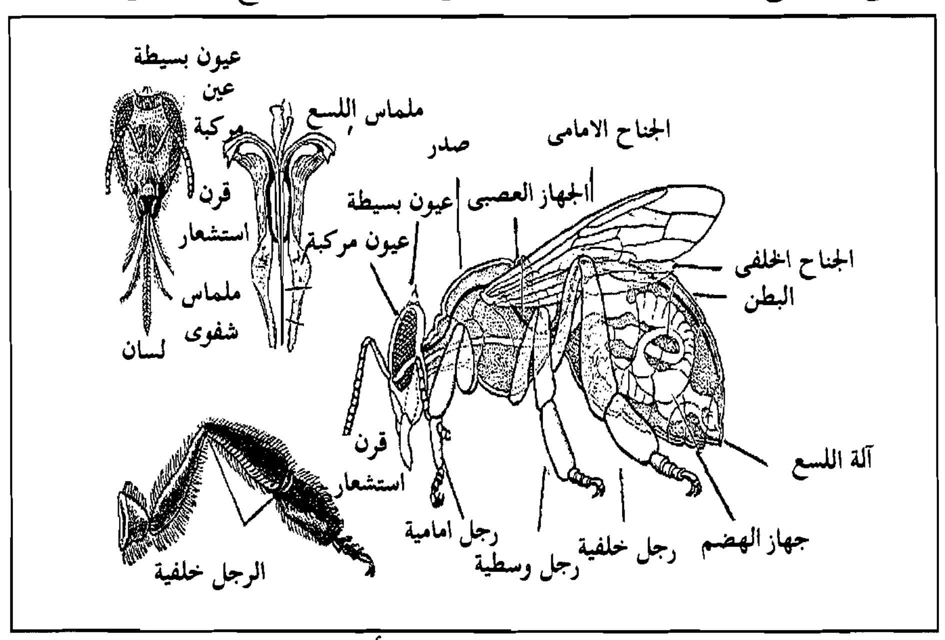
• نحل العسل :

يعتبر نحل العسل هو أشهر أنواع النحل التى استأنسها الإنسان. وتتكون مستعمرة نحل العسل من الملكة المخصبة، ومن الشغالات والذكور. ويمكن التفرقة بينهم بسهولة. فالذكر جسمه أكبر من جسم الشغالة، وبطنه أعرض عند الطرف، وعيناه كبيرتان تشغلان جزءاً كبيراً من قمة الرأس وهو أضخم من الملكة وإن كان جسمه أقصر من جسمها. وليس للذكر حمة يلسع بها، ولا سلال لجمع حبوب اللقاح، ولا غدد لإفراز الشمع.

والملكة أكبر الأفراد حجماً وأطولها. بطنها أدق من بطن الذكر، ولا تصل أطراف أجنحتها إلى نهايته. وأرجلها أطول من أرجل الشغالات، والخلفية منها عاطلة لوجود

الجيوب أو سلال جمع اللقاح، وليس لها حوصلة عسل، ولا غدد لإفراز الشمع، ولها آلة مقوسة لوضع البيض لا تستخدمها عادة إلا فى لسع غيرها من الملكات. وأعضاء التناسل فى الملكة نامية، كبيرة الحجم، فى حين أن هذه الأعضاء ضامرة فى الشغالات.

ويستمر العمل فى مستعمرات نحل العسل على مدار السنة. وتشتمل طائفة النحل عادة على ٥٠ إلى ٨٠ ألف نحلة، معظمها من الشغالات، وبضع مئات من الذكور.



ويتكون عش النحل – فى معيشته البرية– من أقراص متوازية، معلقة، تتدلى من سقف الفجوة أو التجويف الذى وقع عليه اختياره. ويتكون سطحا القرص من طبقتين من العيون السداسية المتجاورة. وهى عيون صغيرة أو كبيرة. وتشغل البوصة المربعة من العيون الصغيرة ٢٧ عيناً ، ومن العيون الكبيرة ١٨ عيناً. ويستخدم النحل هذه العيون السداسية فى خزن حبوب اللقاح والرحيق، كما تستخدم فى تنشئة الحضنة وقد تستخدم فى أغراض أخرى .

ولما أخذ الإنسان فى استئناس النحل ، استبدل بالفجوة أو التجويف ما يعرف بخلية النحل التى أمكن، بوساطتها، الإقلال من عدد العيون الكبيرة المخصصة لتربية الذكور وتحديدها، وأصبح الاهتمام منصباً على الإكثار من العيون الصغيرة المخصصة للشغالات، فقل بذلك عدد الذكور التى تعيش عالة على الخلية.



سلالات نحل العسل

•• هل تعلم أن هناك حوالى ٢٠ ألف نوع من النحل؟!

فكما أن هناك أجناساً مختلفة من البشر يوجد كذلك أجناسٌ مختلفة من النحل .

وتشتمل أشهر سلالات نحل العسل على الأنواع التالية:

• النحل المصرى :

وهو يعد من أقدم أنواع النحل المعروفة التى استأنسها الإنسان.. ويعتقد أنه الأصل فى النحل اليونانى والقبرصي.

ويتميز بهذه الصفات :

- صغير الحجم.. ولذا يمكن تربيته فى أقراص شمعية ضيقة.
- له لون أصفر رمادى .
- يتغطى جسمه بشعر أبيض اللون أو فضى .
- شرس الطبع.. يميل للمهاجمة واللسع .
- يتفانى فى الدفاع عن خلاياه [حُرمة خليته!] .
- ملكاته كثيرة الابيضاض .

• النحل القبرصى واليونانى :

- نشأ من سلالة مصرية .
- يُميزه وجود بقعة صفراء على ظهره .
- رأسه أسود اللون .
- شرس الطبع .
- ملكاته كثيرة الابيضاض.

• النحل الإيطالى :

- من أكثر السلالات انتشاراً .
- يتميز برأس وصدر أسودين .
- تُميّز الشغالة بوجود حلقات لامعة لونها بنى داكن فى منطقة البطن.
- جسمه مغطى بشعيرات صفر .
- يختلف لون الملكات من أصفر إلى أصفر داكن.
- شديد التحمل للمؤثرات الجوية .
- هادئ الطبع .

- ملكاته كثيرة الابيضاض .
- يتميز بالجلد والقدرة على العمل لفترات طويلة .

• النحل الألمانى :

- نحل أسود اللون . - شرس الطبع.. يميل للسرقة واللسع .
- عندما تفتح خليته للفحص لا يثبت على الإطارات، بل يترك البراويز ويختفى فى أركان الخلية، فيصعب العثور على الملكة.
- يتجمع كتلاً على إطارات الخلية.

• النحل اليوغوسلافى (الكرنيولى) :

- يستوطن مقاطعة كرنيولا بيوغوسلافيا.
- يشبه النحل الأسود الألمانى لكنه أكبر منه حجماً .
- لونه سنجابى . - يعد من أهدأ سلالات النحل .
- ملكاته كثيرة الابيضاض . - تجمع الشغالات الرحيق بوفرة .
- يناسب التربية فى المدن والمدارس . - يتحمل تغيرات الطقس .
- عسل النحل الكرنيولى من الأنواع التى يصعب غشّها .

• النحل القوقازى :

- يستوطن منطقة القوقاز فى جنوب آسيا.
- يشبه النحل الكرنيولى فى صفاته . - يميل إلى التطريد .
- تكوِّن الشغالات كميات كبيرة من الصمغ (البروبوليس) .

أعضاء خلية النحل

تتكون خلية النحل من ثلاثة أعضاء أساسية وهى: الملكة، والشغالات، والذكور.. ولكل منها وظيفة خاصة فى الخلية.

• الملكة :

لكل خلية نحل ملكة واحدة وهى نحلة ناضجة مكتملة الأنوثة والأعضاء

التناسلية. وهى تنشأ من بيضة مخصبة فى عين - تبدو أكبر حجمًا من عيون القرص العادية- وتبنيها الشغالات عندما تشعر بضعف الملكة الحالية أو بكبر سنها أو إشرافها على الموت. وتفقس البويضة بعد مرور حوالى ثلاثة أيام، وعندئذ تبدأ الشغالات فى تغذية اليرقة الناتجة بالغذاء الملكي، وترعى نموها حتى تصير عذراء ثم حشرة كاملة. وتستطيع الملكة الحديثة الطيران بعد نحو أسبوع. وعندما تخرج للطيران يتعقبها الذكور لتلقيحها، لكن هذا التلقيح لا يتم إلا بذكر واحد وهو الأقوى والأسرع.. وهذا التلقيح يتم مقابله موت الذكر حيث ينفصل عضوه التناسلى ويعلق بمؤخرة الملكة فيهلك الذكر ويموت. وبقاء عضو الذكر عالقًا بالملكة فيه إشارة لأفراد الخلية بأن الملكة قد لقحت مما يجعل باقى الذكور يتوقفون عن ملاحقتها ، لأن الملكة لا تتلقح إلا مرة واحدة فى حياتها .

وبعدما تصل الملكة إلى الخلية تسارع الشغالات بإزالة عضو الذكر العالق بمؤخرتها. وبعد انتهاء عملية التلقيح، تبدأ عملية وضع البيض بعد حوالى يومين منذ حدوث التلقيح. وتضع الملكة بيضها فى العيون السداسية حيث تضع بطنها بكل عين وتخرج بيضة تلصقها بإفراز صمغي. وبعد أن تملأ الملكة إطارًا شمعيًا بالبيض تنتقل إلى غيره ثم إلى غيره وهكذا حتى تنتهى من وضع جميع البيض الذى يصل عدده إلى ١٨٠٠ بيضة كل يوم خلال عامها الأول، وقد يتضاعف هذا العدد فى الموسم التالي، لكن الملكة تضعف تدريجيًا بعد ذلك.

وهناك نوعان من البيض تضعهما الملكة: نوع مخصَّب، تنتج عنه ملكات أو شغالات، وفق احتياج الخلية.. والثانى غير مخصَّب، ينتج عنه ذكور.

وبعدما تنتهى الملكة من وضع البيض ، فإنها تضعف تدريجيًا ، وقد يقوم النحّال باستبدالها بملكة أخرى شابة.

• الشغالة :

بكل خلية نحل ملكة واحدة بينما يبلغ عدد الشغالات بها نحو ستين ألفًا.. وتعتبر الشغالات أكثر أعضاء الخلية عددًا، وهذا يتفق مع طبيعة العمل الذى تقوم به الشغالات والذى يتطلب أعدادًا كبيرة.

والشغالة هى أنثى ضمرت أعضاؤها التناسلية وهى أصغر أعضاء الخلية حجمًا، ومزودة بآلة لسع قوية تدافع بها عن نفسها.

وفى المعتاد لا تضع الشغالات أى بيض.. ولكن إذا خلت الخلية من الملكة لسبب ما

تطوع بعض الشغالات لوضع البيض، وهو بيض غير مخصب لا ينتج عنه إلا ذكور، وتبعًا لذلك يضطرب نظام الخلية، وتسمى الشغالة الواضعة للبيض بالأم الكاذبة. وتقوم الشغالة بعجن الشمع وحبوب اللقاح لبناء العيون السداسية، ورأسها مجهز بغدد خاصة تفرز مادة إذا خلطتها بالعسل تكون الغذاء الملكى.

ويوجد على بطن الشغالة أربعة أزواج من الغدد وظيفتها إفراز قشور من الشمع، تجف بتعرضها للهواء، فتجمعها الشغالة بأرجلها الوسطية والخلفية، وتنقلها إلى الأمامية لتلوكها بفكوكها. وتتحور الأرجل الخلفية للشغالة إلى أرجل تصلح لجمع حبوب اللقاح.. وعند عودتها إلى الخلية تفرغ حبوب اللقاح فى العيون السداسية بواسطة أرجلها. وتتولى الشغالات حديثة السن تخزين الحبوب وكبسها فى العيون، مع خلط بعضها بجزء من العسل ليكون غذاء للحضنة. وتقوم الشغالات بكل الأعمال داخل وخارج الخلية.. فهى تتولى تغذية الأفراد، وبناء العيون السداسية والمقصورات الملكية (بيوت الملكات)، وتغذية اليرقات، وبناء الأغطية الشمعية للعذاري، وتهوية الخلية والحفاظ على درجة حرارتها، وتنظيف الخلية من الأجسام الميتة والمواد الغريبة، ومقاومة كل من يهاجم الخلية، وتقوم بسد الشقوق التى قد تظهر بجدران الخلية بمادة البروبوليس (صمغ النحل)، وتخزن حبوب اللقاح.

وأغلب الأعمال داخل الخلية تقوم بها الشغالات الشابات أو حديثات السن، أما الأعمال الخارجية فتقوم بها الشغالات الكبيرات نسبيًا اللاتى يجدن الطيران، حيث يقمن بجمع الرحيق وحبوب اللقاح والبروبوليس والماء. كما يقمن بأعمال الدفاع عن الخلية ضد الغزاة.

وتبلغ فترة حياة الشغالات من ٤ – ٦ شهور تموت بعدها.

• الذكر:

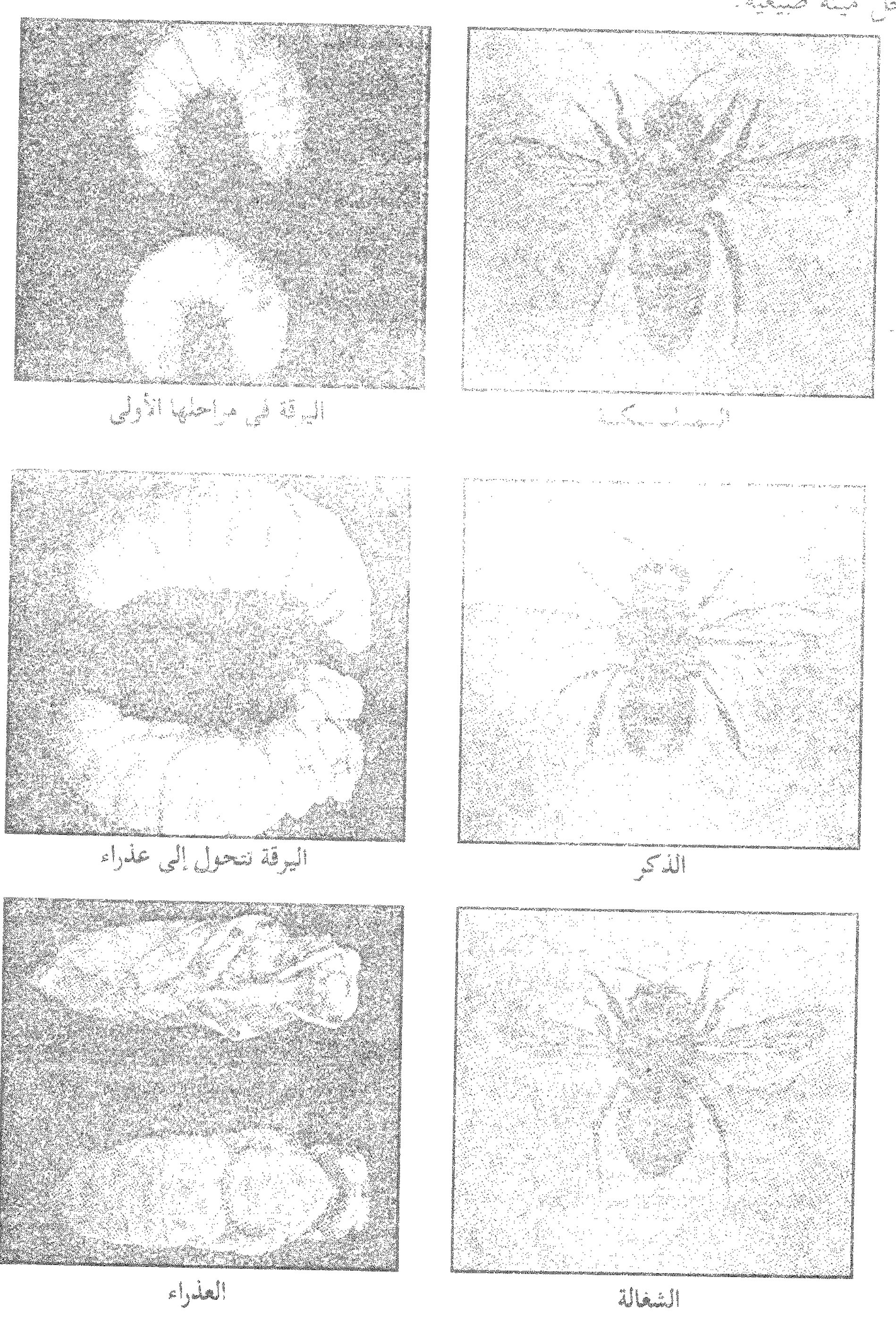
تعتبر الوظيفة الأساسية للذكور هى تلقيح الملكة. ويتوقف عدد الذكور الناشئة بالخلية على عدد العيون وسعتها.. فكلما ازداد عدد العيون المخصصة للذكور، ازداد عدد الذكور الناشئة.

وتبدأ الذكور فى الطيران بعد حوالى أسبوع من خروجها، وتكون قادرة على الإخصاب بعد حوالى أسبوعين .

وتتميز الذكور بطنين مرتفع، وليس لها أداة لسع، كما أن تركيبها التشريحى لا يجعلها قادرة على القيام بجمع الرحيق أو حبوب اللقاح.

وفى حالة ندرة الرحيق، أو حدوث نقص فى غذاء الخلية، تبدأ الشغالات فى مهاجمة

الذكور وطردها من الخلية مما يعرضها للموت جوعًا، ولذا قلما تموت الذكور فى خلية النحل ميتة طبيعية.



الملكة

اليرقة فى مراحلها الأولى

الذكر

اليرقة تتحول إلى عذراء

الشغالة

العذراء

نحل العسل

- العيون السداسية والمقصورات الملكية :

تصنع الشغالات الأقراص من شمع تفرزه غدد خاصة على سطح بطنها، وتبنى أقراص الشمع طبقة من عيون سداسية الشكل متجاورة فى جانب، تقابلها - فى الجانب الآخر - طبقة أخرى مماثلة، فتكون قيعان العيون مشتركة فى الطبقتين. وكل قرص يتدلى عمودياً، وبين الأقراص مسافة تسمح للنحل بالحركة والتجوال بينها.

والعيون التى تربى فيها الشغالات أصغر من العيون المخصصة لتربية الذكور، فى حين أن العيون المخصصة لملكات المستقبل تختلف فى تكوين الغطاء، وهو عبارة عن زوائد تضاف إلى عين من عيون الشغالات تجعلها مستطيلة مائلة تشبه حبة البلح «البريمى» أو قشرة الفول السودانى. ويطلق على هذه العيون اسم المقصورات الملكية.. وهذه المقصورات قليلة العدد، بيضية الشكل، غير منتظمة، وتهيئها الشغالات بحسب الحاجة. وتستخدم بقية العيون لخزن العسل وحبوب اللقاح التى تعتمد عليها التغذية خلال فصل الشتاء .

- البروبوليس :

وبالإضافة إلى الشمع تجمع الشغالات بأرجلها من براعم شجر الحور أو من أشجار أخرى ، مادة راتينجية أو صمغية، تسمى «بروبوليس» . وتحملها كما تحمل حبوب اللقاح ، وتستخدمها فى تثبيت الأقراص، وفى ملء الفجوات والشقوق التى فى الخلايا حتى لا ينفذ إليها ماء المطر أو غيره، وفى طلاء الخلايا من الداخل لتجعل السطوح الخشنة سطوحاً ملساء.

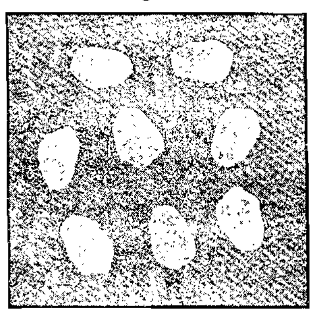
- مدة حضانة أعضاء الخلية :

تضع الملكة بيضة واحدة فى كل عين من عيون القرص. وتبلغ مدة الحضانة ثلاثة أيام. ويستغرق نمو الملكة حوالى ١٦ يوماً، ونمو الشغالة ثلاثة أسابيع، ونمو الذكور ٢٤ يوماً تقريباً.

وينتج عن البيض المخصب ملكات أو شغالات، بحسب نوع الغذاء الذى يقدم إلى اليرقات. أما البيض غير المخصب فتنتج عنه الذكور. وتعيش الملكة عادة عدة سنوات، وليس لها من عمل سوى وضع البيض، وتستطيع طوال سنى حياتها أن تضع نحو مليون ونصف مليون بيضة!



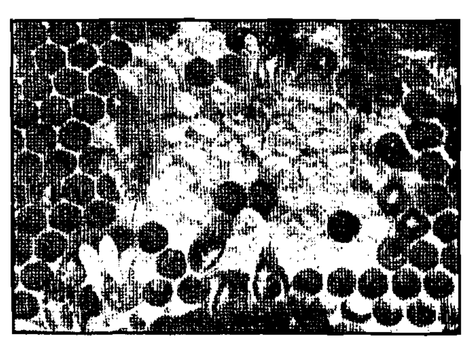
الملكة وحولها الشغالات أثناء قيامها بوضع البيض



قطع الشمع التى تفرزها الشغالات لبناء الأقراص الشمعية



جزء من قرص الشمع فى خلية نحل يبين الملكة فى الوسط أثناء وضعها البيض والشغالات من حولها



قرص شمع يبين الشغالة وهى تقوم بإغلاق بعض العيون بعد أن وضعت الملكة فيها بيضها

رحلة جمع الرحيق

تبدأ رحلة النحل لجمع الرحيق بالطيران إلى المزارع المجاورة أو إلى أى مصدر من مصادر الرحيق يمكنه الوصول إليه حسب الأحوال الجوية. وباختلاف هذا المصدر يختلف مذاق ولون ورائحة العسل. فعسل زهرة القطن لونه ذهبى ويميل للتحبب، أما عسل زهرة البرسيم فلونه شفاف وقوامه صافٍ. وتختلف كمية الرحيق باختلاف مواسم السنة. وهناك فترات يتدفق فيها رحيق الأزهار ولذا تعرف هذه الفترات بفيض الرحيق. والنحّال الماهر يعرف هذه الفترات، ويقوم بزيادة أعداد النحل خلالها لجمع أكبر كمية من الرحيق. وبصفة عامة يكون الرحيق متوفراً فى المناطق معتدلة الحرارة.

وتقوم الشغالات بامتصاص الرحيق بخرطومها الطويل، وتعود به إلى الخلية حيث تفرغه فى العيون السداسية. ويتطلب تخزين وإنضاج الرحيق حيزاً كبيراً من الأقراص أو الإطارات. ويجب على النحّال تجهيز حيز كبير مناسب يسمح بتخزين كمية كبيرة من الرحيق.

ويطلق على الرحيق أو الغذاء المُخزّن فى الخلايا السداسية «العسل الأخضر» وهو عسل غير ناضج. وبعد مضى نحو ثلاثة أيام يتبخر منه جزء من الماء فيصير عسلاً

ناضجًا، وتقوم الشغالات بحفظ هذا العسل بتغطيته فى العيون السداسية بغطاء شمعى ويجب أن ننتبه هنا لخطوة مهمة تتم أثناء رحلة جمع الرحيق، فأثناء عودة الشغالات بعد جمع الرحيق، تتحول السكريات المركبة فى بطونها إلى سكريات بسيطة بفعل إنزيم خاص (إنزيم الانفرتيز). وهذا التحول يكسب عسل النحل إحدى خصائصه المميزة عن غيره من السكريات، وهى سهولة هضمه وامتصاصه بالنسبة للسكريات الأخرى .

- تلقيح النباتات :

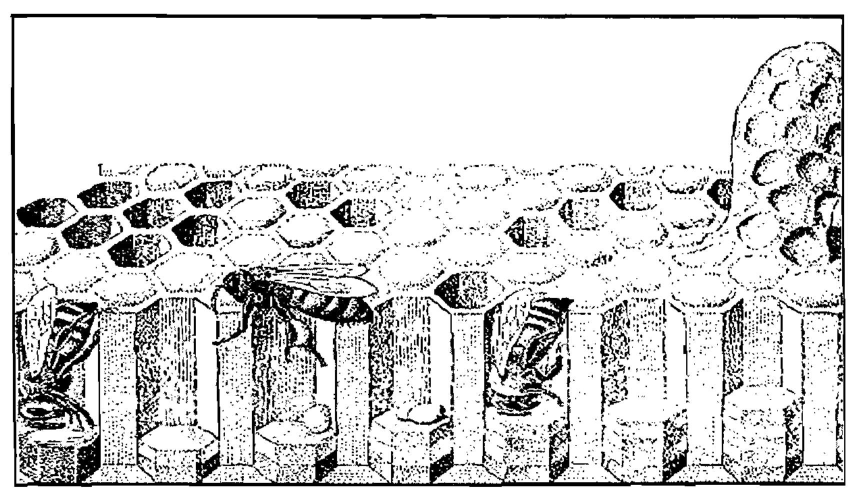
إن النحل أثناء رحلة جمع الرحيق يقوم كذلك بعمل آخر وهو إحداث تلقيح للنباتات فى المزارع والغابات والمراعى.

وأثناء جمع الرحيق تلتقط الشغالات بأرجلها حبوب اللقاح وتنقلها بين أعضاء التذكير فى النباتات مما يحدث عملية التلقيح بينها. وقد ثبت أن هذا الدور الذى يلعبه النحل فى نقل حبوب اللقاح يزيد بدرجة كبيرة من إنتاج بعض المحاصيل كالتفاح والكريز والمشمش والخوخ والكمثرى والعنب والليمون، ودوار الشمس[1]. كما استغل بعض الباحثين هذه الطريقة فى عمل تهجين لبعض النباتات بواسطة الشغالات.

تقوم الشغالات أثناء جمع رحيق الأزهار بنقل حبوب اللقاح من عضو التذكير فى الزهرة الأولى إلى الزهرة الثانية .. وبذلك تتم عملية التلقيح بينهما.

---

(١) يعرف بالطُّرْنُشول مُعَرّب [تورنسول الفرنسية]



تخزين العسل

يظهر في هذه الصورة مجموعة من الشغالات يقمن بتفريغ العسل في العيون السداسية بعد رحلة جمع الرحيق. بعد امتلاء العيون تقوم الشغالات بتغطيتها بالشمع لحفظ العسل ليكون غذاء لها عند الحاجة.

- مواسم إنتاج العسل :

إن إنتاج العسل لا يتوفر على مدار السنة وإنما يتدفق الإنتاج فى فصل الربيع، حيث تزدهر الزراعات ، وفى فصل الخريف، حيث تزدهر بعض المحاصيل التى يميل النحل لجمع رحيقها. ويعتبر العسل الربيعى هو أفضل الأنواع بصفة عامة. فمع قدوم الربيع وأوائل الصيف، يزداد عدد النحل الناتج، حتى تبلغ الخلية أقصى قوتها من الأفراد.. وتبدأ الملكة بوضع البيض، وعندما يفقس تقوم الشغالات بتغذية اليرقات حتى تبلغ حجمها الكامل، ثم تغطى الشغالات العين بغطاء مسامى ، من الشمع وحبوب اللقاح ، لسهولة تبادل الغازات. ويبدو هذا الغطاء مستوياً فى حالة الشغالات، ومحدباً كالقبة فى حالة الذكور. وبعد أن تغطى العين تتحول اليرقة إلى عذراء ، ثم تتكون الحشرة الكاملة.

والشغالات هى أول ما يظهر من حضنة الربيع، حتى إذا ما ازدحمت الخلية عمدت الملكة إلى وضع بيض غير مخصب لتنشئة الذكور.. وبازدياد عدد النحل فى الخلية، تبنى الشغالات عيوناً ملكية لتربية الملكات. ومتى تم نمو اليرقة الملكية، وخرجت منها ملكة ، تحدث ظاهرة الانثيال أو التطريد.

- مناطق تربية النحل ..

والنباتات التى يفضلها لجمع الرحيق :

ليست كل المناطق مناسبة لتربية النحل وإنتاج عسل النحل حيث يختلف ذلك

باختلاف النباتات المزروعة. فتربية النحل تكون ناجحة فى المناطق المزروع بها نباتات رحيقية، كالبرسيم والقطن والموالح.. بينما لا تصلح فى مناطق زراعة الأرز مثلاً. فيجب أن تكون منطقة تربية النحل متفقة مع ميول النحل وتفضيله للزراعات التى يجمع منها الرحيق.

ويميل النحل إلى أزهار ونباتات معينة، ويفضل بعضها على غيره لجمع الرحيق وحبوب اللقاح من زهرة واحدة، أو يجمع الرحيق من زهرة وحبوب اللقاح من زهرة أخرى.

وتتوقف صفات عسل النحل، فى الطعم واللون والرائحة، على نوع النبات الذى يجمع منه الرحيق.

وتعتبر النباتات التالية من أكثر النباتات التى يميل النحل لجمع الرحيق منها:

- الموالح
- القطن
- البرسيم
- الفول
- المشمش
- البشملة
- التفاح
- الكمثرى
- البرقوق
- البطيخ
- القرع
- الشمام
- اللوبيا
- الشيكوريا
- (الجعضيض) التّفّاف
- رجلة الزهور
- دوار الشمس الطرنشول
- السنتوريا
- الياسَمين الأخضر
- البدليا البيضاء.

تربية النحل

يعتبر المصريون من أوائل الشعوب التى عرفت تربية النحل وأدركت فوائد عسل النحل العظيمة للإنسان .

وتربية النحل تحتاج لخبرة ومهارة ومعرفة بسلوك وطبائع النحل.

ومن الشائع تربية النحل فى الخلايا الخشبية، والتى تعتبر أفضل الأشكال لإيواء النحل وتربيته.

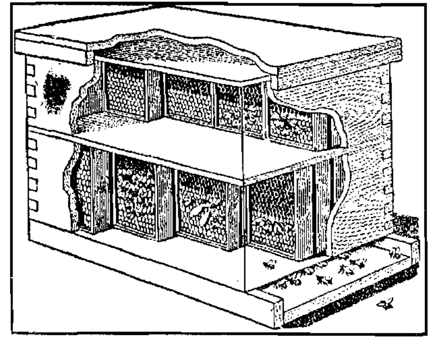
وترجع أفضلية الخلية الخشبية إلى سهولة فتحها، فى أى وقت، لإجراء عمليات النحالة المختلفة، كما يمكن إضافة صناديق علوية إليها بما يلائم قوة النحل، مع سهولة تغذيته وحمايته من أعدائه، وسرعة اكتشاف أمراضه لمعالجتها.. فضلاً عن نظافة العسل الناتج، وسهولة فرزه بواسطة الفراز الآلى أو الكهربائى. وعادة يضم المنحل فى بدايته عدد خمس خلايا خشبية أو أكثر ثم يزداد هذا العدد كل عام.

ويتوقف نجاح المنحل على حسن اختيار المكان الذى ينشأ فيه. فيجب أن يكون مكانه قريباً من زراعات مناسبة لامتصاص الرحيق.. وأن يكون بعيداً قدر الإمكان عن المساكن والطرق العامة وحظائر الماشية.. كما يجب أن تفصل بين كل منحل وآخر مسافة خمسة كيلومترات أو أكثر منعاً للتهجين والسرقة.

وتوضع الخلايا الخشبية فى صفوف، ولا تقل المسافة بين الخلية والأخرى عن متر ونصف متر إلى مترين.

وتزرع الأحواض أمام المصاطب بالنباتات الموسمية المزهرة مثل نبات دوار الشمس، ورجلة الزهور، والسنتوريا وغير ذلك مما يهواه النحل. كما يفضل أن تزرع بعض أشجار المشمش، لكى تظل الخلايا صيفا، وتتجرد من أوراقها شتاء، فتسمح لأشعة الشمس بتدفئة الخلايا.

ويزرع حول المنحل سياج من نباتات زهرية مثل نبات البدليا. ويخصص جزء من الأرض لشتلات الأزهار الرحيقية. ويحسن أن يحاط المنحل بسياج من الأسلاك أو الأشجار الشائكة، إذا كان قريباً من طريق عام، مع توفير مورد للماء النقى يشرب منه النحل.

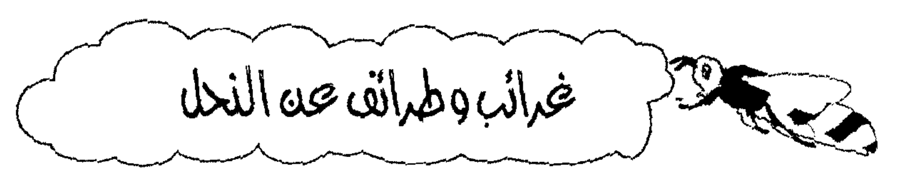


قطاع فى خلية نحل خشبية

- **جنى العسل :**

يتم جنى العسل متى امتلأت الأقراص بالعسل فى المواسم التى تتفق مع طبيعة المنطقة بعد فيض الرحيق.

وطريقة فرز أو جنى العسل أن تؤخذ الأقراص أو الإطارات المحملة بالعسل، بحيث تكون خالية من النحل - مع مراعاة ألا يتهيج النحل عند استخراجها- وتنقل إلى غرفة الفرز التى تكون قد جهزت من قبل لهذا الغرض بجميع الأدوات اللازمة للفرز، وهى الفراز والمنضح وسكاكين الكشط وأوعية التعبئة.. ، ويلاحظ أن تكون الغرفة دافئة وقت الفرز.

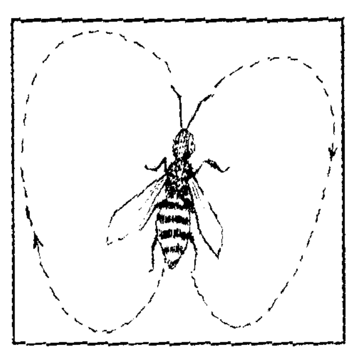


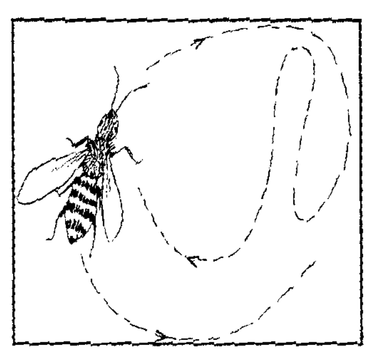
- عندما يرقص النحل !

من عجائب النحل أنه يرقص.. ورقْصه له معنى ومغزى!

اهتم بدراسة هذه الظاهرة الغريبة عالم نمساوي اسمه «كابريش».. واستطاع تمييز شكلين محددين للرقص ومغزى كل منهما. فعندما يتراقص النحل في شكل دائرى يعنى ذلك وجود مكان غنى بحبوب اللقاح بجوار الخلية، وكأنه بذلك يعبّر عن نشوته بهذا الاكتشاف ويعلنه بالرقص لباقى أفراد الخلية.

أما عندما يتراقص النحل فى شكل متعرج فإن ذلك يشير إلى استعداده وشروعه فى الطيران لمسافات بعيدة لجمع الرحيق.





شكل الرقص الدائرى (الصورة اليمنى) والرقص المتعرج (الصورة اليسرى) للنحل والذى يحمل كل منهما مغزى معيناً .

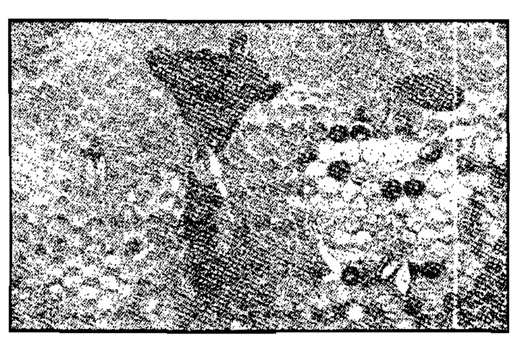
- سلوك النحل عنوان للنظافة!

حشرة النحل تختلف عن غيرها من كثير من الحشرات فى حرصها البالغ على نظافة المكان الذى تعيش فيه.. وهو الخلايا السداسية الشمعية.

فمثلما تهتم ربّة المنزل بنظافة منزلها ، ومقاومة الحشرات، وتهوية الحجرات يهتم النحل كذلك بهذه الأشياء المعيشية.

فتراه يُلمّع جدران فراغات قرص العسل، ويلحم ما بها من شقوق وذلك باستخدام صمغ العسل.

وعندما تهاجم حشرة غريبة خلية النحل يقتلها بالسم عن طريق اللدغ، ثم يحيطها ويعزلها بالصمغ حتى لا تتحلل وتصدر روائح كريهة.



تظهر فى هذه الصورة مجموعة مجموعة من الشغالات أثناء القيام بلحام بعض الشقوق بالخلية .

كما يهتم النحل بتهوية الخلية، وخاصة مع ارتفاع درجة الحرارة، ويتم ذلك بطريقة غريبة مثيرة للدهشة، حيث يتجمع النحل عند مدخل الخلية ويوجه رءوسه لاتجاه واحد بينما يرفرف بأجنحته معاً لإدخال هواء بارد نظيف للخلية.

أما عندما تنخفض درجة الحرارة، فإن النحل يتجمع على البراويز والحدود السطحية داخل الخلية، حيث يؤدى هذا التزاحم لخفض المساحة السطحية وبالتالى لرفع درجة الحرارة.

- عسل النحل غذاء لا يعرف الفساد!

منتجات النحل من العسل وغيره لها طرائف كثيرة وحكايات غريبة تدل فى مجموعها على القيمة الكبيرة لهذه الأغذية الطبيعية الربانية.

فقد عثر على عبوات لعسل النحل بمقابر الفراعنة يرجع تاريخها إلى ما يزيد عن ٣٣٠٠ سنة. وأرسلت جثة الاسكندر الأكبر إلى مقدونيا محفوظة فى العسل. وهذا يدل على تمتع العسل بخاصية قوية كمادة غذائية مقاومة للفساد والتعفن ، وبفضل هذه الخاصية يمكن استخدام العسل كمادة حافظة للحوم، إذ يمكن حفظ قطعة لحم فى برطمان عسل لمدة شهر دون أن تفسد!

- عسل النحل يساوى وزنه ذهباً!!

ومن الطريف أيضاً أن الرومان كانوا يستخدمون العسل كبديل للذهب [أو النقود] فى دفع ضرائبهم وفى بعض معاملاتهم التجارية تقديراً لقيمته العظيمة.

ولو لاحظت الفرق بين كلمة عسل بالإنجليزية (**Honey**) وكلمة نقود (**Money**) لوجدت أن هناك تشابهاً بين الكلمتين، وأن الفرق بينهما يقع فى اختلاف حرف واحد!.



يتركب عسل النحل أساساً من سكريات إذ تبلغ نسبتها فى العسل حوالى ٨٠٪.. ومن الماء بنسبة حوالى ١٨٪.. بالإضافة إلى مواد بروتينية وأملاح معدنية وفيتامينات وإنزيمات ودهنيات ومواد أخرى معروفة وغير معروفة.

ويوضح لك الجدول التالى المكونات الرئيسية لعسل النحل.. أما الجدول الذى يليه فيوضح المكونات الطفيفة فى العسل.

المكونات	مدى الكمية (٪)
ماء	١٣,٤ - ٢٦,٦
سكر فاكهة	٢١,٧ - ٥٣,٩
سكر النشاء (أو العنب)	٢٠,٤ - ٤٤,٤
سكر القصب	٠,٠ - ٧,٦
سكريات أخرى	
ديسكريدز (مثل سكر الشعير)	٢,٧ - ١,٦
سكريات سامية	٠,١ - ٨,٥

المكون	مدى الكمية (٪)
مجموع الأحماض (مثل جلاكونيك)	٠,١٧ - ١,١٧
أملاح معدنية	٠,٠٢ - ١,٠٣
نيتروجين فى الأحماض الأمينية والبروتين	٠,٠٠ - ٠,١٣
أنزيمات	جدول ٦
مكونات أريج	جدول ١
مواد أخرى	جدول ٨ و ١٠

- **سكريات العسل:**

من الطريف أن الباحثين استطاعوا تحديد حوالى ١٥ نوعًا من السكريات فى العسل. ولكن فى الحقيقة أن النسبة الكبرى للسكريات تشتمل على نوعين هما سكر الفركتوز (سكر الفاكهة) وسكر الجلوكوز (سكر القصب).. وتزيد نسبة سكر الفركتوز عن سكر الجلوكوز. وتبعًا لذلك فإن حلاوة عسل النحل تفوق حلاوة السكر الأبيض الذى نستخدمه (سكر الجلوكوز) بحوالى الضعف، وذلك لأن سكر الفركتوز أكثر حلاوة من سكر الجلوكوز بالإضافة لحلاوة السكريات الأخرى بالعسل.

ويمتاز سكر العسل عن أغلب السكريات الأخرى التى تدخل فى غذائنا فى كونه جاهزًا للامتصاص ولا يرهق الجهاز الهضمى فى التعامل معه حيث إن هذه السكريات تتحول تلقائيًا فى بطون النحل بعد جمع الرحيق إلى سكريات بسيطة. وهذه تعد إحدى الميزات المهمة للعسل كمادة سكرية.

ومن ناحية أخرى، ونظراً لأن سكر الفركتوز (سكر الفاكهة) يمثل النسبة الكبرى لسكريات العسل فهذا يجعل العسل ملائمًا للتحلية عن السكر العادى (سكر القصب) بالنسبة لمريض السكر حيث إن حرق سكر الفركتوز فى الخلايا لا يجهد البنكرياس بإفراز كميات كبيرة من الأنسولين مثلما يحدث فى حالة تناول السكر العادى. أى يمكن القول بأن تناول مريض السكر للعسل بجرعات معتدلة لا يؤدى لاضطرابات حادة فى مستوى السكر بالدم. ولذا يمكن عادة لمريض السكر أن يستخدم عسل النحل فى التحلية بأمان كبديل للسكر الأبيض. لكن ذلك يتوقف على حسب حالة كل مريض، ففى بعض حالات السكر الشديدة يحظر تناول أية مواد سكرية.

كما يعتبر سكر الفركتوز من أفيد السكريات للكبد لأنه يستطيع اختزان كميات أكبر منه بالنسبة للسكر العادى حيث يختزنها فى صورة جليكوجين. وهذا الاختزان الكافى يجعل الكبد أقدر على القيام بوظائفه المختلفة والتى من ضمنها مقاومة السموم التى تصل إلى الجسم.

• الأملاح المعدنية :

يحتوى عسل النحل على أنواع عديدة مختلفة من المعادن.. وهذه المعادن جاءت من التربة التى نما به الزرع الذى تغذى النحل على رحيق أزهاره. ولذا فإن نسب هذه المعادن تختلف من عسل لآخر باختلاف نوع التربة. وبما أن الإنسان خلق من تراب فإن أجسامنا لا تستطيع بالتالى أن تستغنى عن المعادن التى تعتبر من المكونات الأساسية للتربة. ولذا فإن غذاء الأولين كان أفضل من هذه الناحية من غذائنا العصرى لأنه كان طبيعيًا تمامًا وبالتالى كان يحتوى على أغلب المعادن التى يحتاجها الجسم. ويمكن أن نعتبر تناول عسل النحل يوميًا كافيًا إلى حد ما لتعويض أى نقص بالمعادن بغذائنا اليومى نظراً لاحتوائه على أنواع كثيرة من المعادن مثل: الحديد، والكالسيوم، والكلور، والنحاس، واليود ، والمغنسيوم ، والمنجنيز ، والفوسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم ، والزنك. ونحن نحتاج لكل معدن من هذه المعادن لأغراض معينة وبدونه تحدث أعراض مرضية.. فعلى سبيل المثال نحن نحتاج للحديد لبناء خلايا الدم وفى حالة نقصه تحدث أنيميا نقص الحديد.. والكالسيوم ضرورى لبناء العظام وفى حالة نقصه تحدث هشاشة العظام.

وبصفة عامة يعتبر العسل المعكر الغامق نسبيًا أغنى من العسل الصافى بالمعادن الأساسية كالحديد والنحاس والمنجنيز.

وبالإضافة لكل المعادن السابقة يحتوى العسل كذلك على ما نسميه بالمعادن النادرة مثل الرصاص، والقصدير، والبريليوم، والفانيديوم ، والزركونيوم، والفضة، والباريوم، والجاليوم، والبزموث، والجرمينيوم وغير ذلك.

وكل هذه المعادن تلعب دوراً مهمًا فى تعزيز صناعة الجسم وتوازن وظائف أعضائه.

والجدولان التاليان يوضحان نسب أهم المعادن بعسل النحل مقارنة بمتطلبات الجسم، وكمية المعادن الموجودة فى العسل وفقًا للون العسل.

مقارنة كمية الأملاح المعدنية فى العسل بالكميات المطلوبة للإنسان

أملاح معدنية	وحدة	متوسط فى ١٠٠ جرام عسل	الكمية الموصى تعاطيها يوميًا	
			المملكة المتحدة	الولايات المتحدة الأمريكية
كالسيوم	جرام	٠,٠٠٤ – ٠,٠٣	٠,٥	١
كلور	جرام	٠,٠٠٢ – ٠,٠٢	(٥-٩)	
نحاس	مليجرام	٠,٠١ – ٠,١	٢-٢,٥	٢
يود	مليجرام		٠,١٥	٠,١٥
حديد	مليجرام	٠,١ – ٣,٤	١٠	١٨
مغنيسيوم	مليجرام	٠,٧ – ١٣	١٥٠ – ٤٥٠	٤٠٠
منجنيز	مليجرام	٠,٠٢ – ١٠	٥ – ١٠	
فوسفور	جرام	٠,٠٠٢ – ٠,٠٦	١,٢ – ٢	١
بوتاسيوم	جرام	٠,٠١ – ٠,٤٧	٢ – ٤	
صوديوم	جرام	٠,٠٠٠٦ – ٠,٠٤	٣ – ٦	
زنك	مليجرام	٠,٢ – ٠,٥	١٠ – ١٥	١٥

كمية الأملاح فى العسل وفقا للون

الأملاح المعدنية	متوسط الجزء فى المليون لون خفيف	متوسط الجزء فى المليون لون غامق
بوتاسيوم	٢٠٥	١٦٧٦
كلورين	٥٢	١١٣
كبريت	٥٨	١٠٠
صوديوم	١٨	٧٦
كالسيوم	٤٩	٥١
فوسفور	٣٥	٤٧
ماغنسيوم	١٩	٣٥
سيليكون	٩	١٤
حديد	٢,٤	٩,٤
منغنيز	٠,٣	٤,١
نحاس	٠,٣	٠,٦

• الفيتامينات :

يوفر لنا عسل النحل العديد من الفيتامينات الضرورية للجسم وتعتبر حبوب اللقاح الموجودة بالعسل من أغنى مصادر الفيتامينات.. فقد وجد على سبيل المثال أن نسبة فيتامين (ج) بحبوب اللقاح أعلى من النسبة الموجودة فى معظم الخضراوات والفواكه.

أما كمية الفيتامينات الموجودة بالعسل نفسه فتعد محدودة ولكن يميزها عن أغلب مصادر الفيتامينات الأخرى أنها توجد متحدة مع مواد أخرى من الأحماض العضوية والكربوهيدرات والأملاح المعدنية وهذا الخليط يخلق نوعًا من التآزر حيث يقوى من امتصاص الجسم لهذه الفيتامينات والانتفاع بها.

ويحتوى عسل النحل على فيتامينات (ا) ، (ب)، (ج)، (د)، (هـ).

ويوضح لك الجدول التالى كمية هذه الفيتامينات بعسل النحل مقارنة بالكمية المطلوبة للإنسان.

فيتامين	وحدة	متوسط فى ١٠٠ جرام عسل	الكمية الموصى تعاطيها يوميا	
			المملكة المتحدة	الولايات المتحدة الأمريكية
أ (رتنول)	وحدة عالمية		٢٥٠٠	٥٠٠٠
ب مركب				
ب - ١ (ثيامين)	مليجرام	٠,٠٠٤ - ٠,٠٠٦	١١ - ١٤	١٥
ب-٢ (ريبوفلافين)	مليجرام	٠,٠٢ - ٠,٠٦	١,٧	١,٧
نياسين(حمض النيكوتينيك)	مليجرام - معدل	٠,١١ - ٠,٣٦	١٨	٢٠
ب - ٦(بيريدوكسل)	مليجرام	٠,٠٠٨ - ٠,٣٢	(١-٢)	٢
حامض بانتوثينيك	مليجرام	٠,٠٢ - ٠,١١	(١٠ - ٢٠)	١٠
بيوتين	مليجرام	٠,٠٠٠٦٦		٠,٣
حامض الفوليك	مليجرام	٠,٠٣	٠,٠٥ - ٠,١	٠,٤
ب - ١٢ (كوبالامين)	ميكروجرام		٣ - ٤	٦
ج(حامض أسكوربيك)	مليجرام	٢٢ - ٢٤	٣٠	٦٠
د (كالسفرول)	وحدة عالمية		١٠٠	٤٠٠
هـ (ألفا - توكوفرول)	وحدة عالمية		(١٠مليجرام)	٣٠

والآن، تعالوا نعرف أهمية هذه الفيتامينات المختلفة الموجودة بالعسل لأجسامنا وما يحدث فى حالة نقصها.

- **فيتامين (ا) :**

وهو ضرورى للحفاظ على قوة النظر، ولسلامة البشرة، ويدخل فى عمليات التمثيل الغذائى. ويتسبب نقصه فى مرض العشى الليلى، وجفاف الجلد، وجفاف القرنية.

- **فيتامينات (ب) :**

- **يشتمل العسل على عدد كبير من فيتامينات (ب)، وهى :**

– فيتامين (ب١) : وهو ضرورى للحفاظ على سلامة الأعصاب ووجود الشهية للطعام، ولذا فإن نقصه يؤدى إلى التهاب الأعصاب، وفقدان الشهية. وفى حالات النقص الشديد قد تحدث الإصابة بمرض «البرى برى» وهو مرض خطير يؤدى إلى شلل الأطراف وهبوط القلب.

– فيتامين (ب٢) : يعتبر هذا الفيتامين من أكثر فيتامينات (ب) تركيزاً بالعسل، وتعادل كميته بالعسل كميته بلحم الدجاج.

يلعب هذا الفيتامين دوراً مهماً فى عمليات التمثيل الغذائى، وهو يساعد على نقل الهيدروجين إلى الخلايا الحية لإتمام عمليات التأكسد، كما أنه يساعد الجسم على التخلص من الملح والماء بواسطة الكلى، ويساعد أيضًا على امتصاص الحديد والاستفادة به.

ويتسبب نقصه فى تشقق زوايا الفم، والتهاب الملتحمة، وضعف عام، والتهاب جلدى دهنى.

– نياسين (حمض نيكوتينيك) : يلعب هذا الفيتامين دوراً مهمًا فى عمليات التمثيل الغذائى ونقصه يؤدى للإصابة بمرض «البلجرا» والذى يتميز بالتهاب الجلد، وحدوث إسهال، وبلادة عقلية.

– فيتامين (ب٦) : ويتسبب نقص هذا الفيتامين فى التهاب الجلد فى الأطراف، والتهاب الأعصاب، وفقر الدم.

– حمض بانتوثينيك : وهو عامل مهم ضد التهابات الجلد والأغشية المخاطية، ونقصه يؤدى إلى اضطرابات عمليات التمثيل الغذائى وتساقط الشعر.

– حمض الفوليك : وهو ضرورى لتكوين ونضج كرات الدم الحمراء، ونقصه يسبب فقر الدم، والإسهال، وحدوث إجهاض للحوامل.

– فيتامين (ب١٢) : وهو ضرورى لسلامة الأعصاب، ويؤدى نقصه الشديد إلى شلل نتيجة ضمور الأعصاب بالنخاع الشوكى، وإلى فقر الدم الخبيث.

- فيتامين (ج) : يعتبر هذا الفيتامين أحد مضادات الأكسدة المهمة ، وهو يساعد على زيادة امتصاص الحديد، ويعزز من مناعة الجسم ضد العدوى. ويتسبب نقصه فى نزيف اللثة، ومرض الاسقربوط، وتأخر التئام الجروح .

- فيتامين (د) : وهو ضرورى لصحة العظام، ونقصه يسبب الكساح ولين العظام.

- فيتامين (هـ) : وهو من الفيتامينات الضرورية للحفاظ على الخصوبة. ويؤدى نقصه إلى ضعف الخصوبة، وفقر الدم.

- الإنزيمات :

يحتوى العسل على إنزيمات عديدة يفرزها النحل للمحافظة على العسل وحمايته من التلف أثناء تخزينه، وهذه الإنزيمات هى التى تجعل العسل معقمًا طبيعيًا مما يفيد فى استخدامه فى تطهير وتضميد الجروح.

وتلعب هذه الإنزيمات دوراً مهما فى إتمام التفاعلات الكيميائية التى تحدث بالجسم.

ويوضح الجدول التالى أهم الإنزيمات الموجودة بالعسل ودورها الذى تقوم به.

أهم إنزيمات العسل ومفعولها

إنزيم	خــواص
من الشغالة	
محول السكر (إنفرتيز)	تحول سكر القصب إلى سكر النشاء وسكر الفاكهة ؛ أكثر حساسية للحرارة عن الخميرة التى تساعد على تحويل النشاء إلى سكر
مؤكسد سكر النشاء	اكسدة سكر النشاء لتحويله إلى حامض نشوى وبروكسيد الهيدروچين فى وجود المياه (فى حالة العسل غير المكتمل النضج فى الخلية)؛أكثر حساسية للحرارة عن إنفرتيز
خميرة تساعد على تحويل النشاء إلى سكر	تجزئ النشاء إلى مكوناته الرئيسية ؛ حساس للحرارة ؛ له جور فى هضم حبوب اللقاح ، دوره فى إنتاج النحل غير معروف .
من النباتات (رحيق أو من)	
كتاليز	للتحكم فى أكسدة سكر النشاء بتنظيم توازن بروكسيد الهيدروچين
فوسفيز حامض	يتواجد فى الرحيق وحبوب اللقاح والعسل
محول النشاء إلى سكر	الجزء الصغير فى بعض الأعسال يأتى من النباتات
غير موجود فى العسل : لكتاز ؛ بروتيز ، لباز ، ومن المحتمل إنيوليز .	

- **البروتينات :**

يحتوى العسل على نسبة ضئيلة من البروتينات التى توجد فى صورة أحماض أمينية، وهى الصورة البسيطة للبروتينات. وهذه البروتينات بالإضافة لكونها عنصراً غذائياً للجسم، فإنها تلعب دوراً كذلك فى القضاء على بعض أنواع من البكتيريا والحد من تكاثرها.

وتشمل أهم هذه الأحماض الأمينية على الأنواع التالية: الجلوتاميك، والاسبارتيك ، والارجينين، والليسين، والبستيدين، والمثيونين، والتربتوفان، واللويسين، والفالين.

ويوضح الجدول التالى أهم الأحماض الأمينية ونسبة وجودها فى عسل المن.

الأحماض الأمينية البروتينية فى عسل المن

المركبات	عسل رحيق (جزء فى المليون)	عسل من (جزء فى المليون)
حامض أسبرتيك	٢٥٢	١٧٧
حامض غلوماتيك	١٣٩	١٠١
لويسين	١١٥	٧٩
فينيلالانين	٨٦	٦٩
فالين	٨٤	٦٧
أيزولويسين	٨٠	٦٢
المجموع	١٢٠٤ (٠,١٢ ٪)	٨٥٨ (٠,٠٩٪)

- **الدهنيات :**

يحتوى العسل على نسب طفيفة من بعض الدهون مثل الجليسرول، وحمض الاولينيك، والدهون الفوسفورية (فوسفوليبيدات).

كما اكتشف حديثاً بالعسل مادة «استيل كولين» وهى مادة دهنية تلعب دوراً أساسياً فى الجهاز العصبى حيث تقوم بنقل الإشارات العصبية والتى تؤدى إلى انقباض العضلات.

كما اكتشف أيضًا وجود مادة البروستاجلاندين والتى تلعب دوراً مهماً فى كل خلايا الجسم، ونقص هذه المادة يؤدى إلى حدوث بعض المتاعب الصحية.

- **مضادات حيوية فى العسل :**

وبالإضافة للمواد السابقة يحتوى العسل كذلك على مواد أخرى بعضها معروف وبعضها لايزال غير معروف.

ومن أهم هذه المواد مواد طبيعية تعمل بمثابة مضادات حيوية تقوم النحلة بإفرازها لحماية العسل من الفساد.. وإليها يرجع مفعول العسل كمطهر ومضاد للعديد من أنواع البكتيريا.

ومن أبرز هذه المواد التى تم الكشف عنها مادة بروكسيد الهيدروجين والتى ثبتت فاعليتها فى التعقيم بدرجة فائقة. وفى إحدى التجارب أضيف بعض الإنزيمات (مثل الكتاليز) بغرض تحطيم هذه المادة وكانت نتيجة ذلك أن ضعفت فاعلية العسل فى القضاء على بعض سلالات البكتيريا. كما لوحظ أن تعريض العسل للضوء يؤدى أيضاً لتحطيم هذه المادة مما يقلل من خاصية العسل كمضاد للبكتيريا. وبالإضافة لهذه المادة يوجد أيضاً مواد أخرى تعمل بمثابة مضادات حيوية وبعضها من المركبات العضوية التى تفرزها الشغالات. كما وجد أن عسل النحل يحتوى كذلك على مواد مضادة للفيروسات وهذا يفسر فاعليته فى مقاومة العدوى بفيروس هربس ويفسر أيضاً سبب استخدام الروس له كمادة واقية ضد الإصابة بشلل الأطفال.

كما يحتوى العسل كذلك على مضادات للفطريات ولذا فإن دِهان المناطق المصابة بالعدوى الفطرية مثل المناطق بين أصابع القدمين (قدم الرياضى) يعجل بالشفاء من هذه العدوى.

- مضادات للسرطان فى العسل :

من عجائب عسل النحل أن حبوب اللقاح المختلطة به لا تنبت فيه، بينما لو وضعت بسائل آخر رطب لأنبتت!

وقد وجد الباحثون أن سبب ذلك يكمن فى احتواء العسل على مضادات لنمو وانقسام خلايا حبوب اللقاح تقوم بإفرازها الشغالات فى عسل النحل.

ومن المعروف أن مرض السرطان يحدث نتيجة انقسام شاذ شديد لبعض الخلايا، وبالتالى فإنه يمكن الاستفادة من عسل النحل فى مقاومة أو وقف خطر انتشار السرطان نظراً لاحتوائه على مواد مضادة لانقسام الخلايا. وقد وجد الباحثون أن المادة التى تقوم بهذا الدور الأساسى فى عسل النحل تعد نوعاً من الأحماض الدهنية غير المشبعة (**un-saturated fatty acid**).

خصائص العسل

- **اللـــون :**

يختلف لون العسل ومذاقه وتركيبه الكلى باختلاف الموسم والموقع الجغرافى ونوع التغذية المتوفرة للنحل. ولون العسل يتراوح بين العسل فى بياض الماء إلى عسل «غامق» يقارب اللون الأسود، غير أن النوع الشائع هو الذى يتميز بلون أصفر ذهبى. وعادة يكون العسل الناتج فى مناطق حارة معتم اللون عن عسل المناطق الباردة.. كما أن زيادة نسبة الأملاح المعدنية تؤدى لتعكر لون العسل. ومن المتعارف عليه فى الطب الشعبى أن العسل الغامق اللون أكثر فاعلية فى العلاج.. كما أن العسل الغامق يحتوى على نسبة أكبر من المعادن بالنسبة للأنواع فاتحة اللون.

ويوضح لك الجدول التالى اختلافات لون العسل باختلاف النبات مصدر تغذية النحل .

اختلاف لون العسل باختلاف نوع النبات

لون العسل	مصدر تغذية النحل
أبيض مائى ولون فاتح جدا	لفت - لبخ - أقاقيا - صمغ عربى - سنط - سلم .
فاتح وكهرمانى فاتح	بعض شجر الفواكه - برسيم أبيض - إكليل الجبل - حنطة سوداء .
أخضر إلى أخضر بنى	ليمون - اسفندان .
أصفر ذهبى فاقع	هدباء برية .
مائل إلى السواد (محتوى على نسبة مرتفعة من الأملاح المعدنية)	هيثر وبالأخص كوز العسل .

- **المذاق :**

يتأثر مذاق العسل برائحة رحيق الأزهار الذى يمتصه النحل ،ويعطى هذه الرائحة مركبات متطايرة حساسة للغاية بالتعرض للحرارة وهى مكونة أساسًا من أحماض عضوية، وإسبرتو، وإسترات.. وتتميز هذه المواد كذلك بتأثير مطهِّر.

كما أن درجة حلاوة المذاق تعتمد على كمية سكر الفاكهة، فكلما ارتفع بالعسل كمية سكر الفاكهة زادت حلاوته.. كما تتأثر درجة الحلاوة بدرجة تركيز السكريات الأخرى بالعسل وكمية الأحماض الموجودة به ودرجة الحرارة.

ويوضح لك الجدول التالى مركبات الرائحة [الأريج] والتى تؤثر على مذاق العسل.

مكونات الأريج فى العسل

كحول	كيتون أو ألديهيد	إسترات	حمضيات
ميثانول	فورمال دهيد	ميثيل فورميت	حمض خلى
ايثانول	أسيتال دهيد	إيثيل فورميت	حامض البيوتريك
بروبين -١- ول	بروبيون دهيد	ميثيل أسيتيت	حامض الليمون
بروبين -٢- ول	ديميثيل كيتون	إيثيل أسيتيت	حامض النمليك(للفورميك)
بيوتين -١- ول	بيوتيل دهيد	بروبل أسيتيت	حامض الفيوماريك
أيزوبيوتانول	أيزوبيوتيرال دهيد	أيزوبروبيل أسيتيت	حامض الجلوكونيك
بيوتين -٢- ول	ميثيل إيثيل كيتون	إيثيل بروبيونيت	حامض الكيتوجلوكونيك
بنتان -١- ول	فاليرال دهيد	ميثيل بوتيت	حمض لبنى
بنتان -٢- ول	أيزو فاليرال دهيد	إيثيل بوتيت	حمض ماليبك
٢- ميثيل -١- ول	كابروال دهيد	أيوزاميل بوتيت	حمض مالك
أيزوبنتانول	مثاكرولين	ميثيل فاليريت	حامض الأوكساليك
٢- ميثيلبيوتين -٢- ول	دياسيتلى	إيثيل فاليريت	حامض البيروجلوتاميك
بنزيل الكحول	أسيتيون	ميثيل أيزوفاليريت	حامض الساكسينيك
٢ - فينياثانول	بنزا دهيد	ميثيل بيروفيت	حامض الطرطريك
٣ - فينيلبروبين -١- ول	فرفرال	ميثيل بتزويت	
٤- فينيلبيوتين -١- ول		إيثيل بتزويت	
فرفريل الكحول		ميثيل فنلاسيتيت	

- **الحمضية :**

لكل مادة درجة وسط كيميائى (ph) تجعله قلوياً أو حمضياً بدرجة ما. والعسل مادة حمضية بدرجة تتراوح ما بين ٣,٢ - ٤,٥ وهى تعتبر درجة مرتفعة حيث إن درجة حمضية الخل تبلغ ٤,٥ . وهذه الخاصية الحمضية ناتجة أساسًا من وجود حمض الجلوكونيك المتولد من التفاعل الإنزيمى المصاحب لإنضاج الرحيق. وهذه الخاصية الحمضية تعد عاملاً مهماً فى نشاط العسل كمضاد حيوى.

- **الكثافة :**

تبلغ كثافة العسل فى المتوسط ١,٤ جم/سم٣ عند درجة حرارة ٢٠°م. وتتغير هذه الكثافة عندما تكون ظروف التخزين غير مواتية ويحدث ذلك عند الإهمال فى إحكام غلق الأوعية أو عند التخزين فى أماكن رطبة.

- **القــوام :**

قد يكون العسل سائلاً أو جامداً إلى حد ما، ويتوقف القوام على مقدار ما يحتويه العسل من جلوكوز أو فركتوز، وأيضاً على درجة الحرارة ومحتواه المائى.

ولايجد المربِّى أية صعوبة فى تعبئة العسل السائل فى برطمانات (مثل ما يحدث مع العسل الذى مصدره أشجار السنط) ولكنه يواجه بعض المشكلات عند تعبئة العسل ذى اللزوجة العالية التى تتعرض للتبلور بسرعة ويلزم فى هذه الحالة تدفئة العسل إلى حدود ٣٥°م وهى درجة تعادل درجة قلب الخلية التى يعيش فيها النحل. وعند هذه الدرجة لا يفقد العسل محتواه من الفيتامينات والأملاح المعدنية .

- **التبلــور :**

يتعرض قوام العسل للتغيير السريع، والذى يحدث حتى قبل التعبئة فى أوعية محكمة الغلق بينما يحتفظ العسل بقوامه طوال فترة وجوده داخل العيون بالخلية، خاصة عندما تكون هذه العيون مغطاة بطبقة رقيقة من الشمع تحميه من التغيرات الطبيعية والكيميائية، ويتعرض العسل للكثير من التغييرات بمجرد نزع الغطاء الشمعى أثناء جمع محصول العسل الذى يتعرض آنذاك للتلوث بالميكروبات.

والواقع أن تأثير التغييرات الكيميائية قليل الأهمية بالمقارنة لتأثير التغييرات الطبيعية حيث يحتوى العسل على مادة طبيعية (**inhibine**) تحميه من التعرض للعفونة حيث تعمل هذه المادة على إيقاف نمو البكتيريا والخمائر.

وعندما يتعجل مربى النحل فى سحب محصول العسل من العيون قبل تمام نضجه بطريقة طبيعية داخل الخلية يقع فى خطأ يصعب إصلاحه، ذلك لأن العسل بطبيعته ماص للرطوبة وميال للاحتفاظ بها، وبذا فإن التعجل فى جمع المحصول قبل الأوان يساعد على زيادة نسبة الماء فى العسل الأمر الذى يعجل من تعرضه للتبلور.

ويتحول عسل النحل إلى بلورات، أو يتحبب، من تأثير عوامل كثيرة أهمها: انخفاض درجة ا لحرارة التى يتعرض لها، واختلاف النسبة بين السكريات التى يحتوى عليها، وقلة لزوجته، وارتفاع نسبة الماء الذى يعرف عند النحالين بالرطوبة، وقلة العناية بفرز العسل وتعبئته.

ويبدأ العسل فى التحبب إذا تعرض لدرجة حرارة تقل عن ٢٤,٥ْ مئوية، ويزيد التحبب إذا هبطت درجة الحرارة إلى ١٨ْ مئوية أو أقل. أما إذا ظلت درجة الحرارة التى يتعرض لها العسل أعلى من ٢٤,٥ْ مئوية فإنه لا يتحبب مطلقاً.



ليست كل أنواع العسل سواء.. وليس كل ما يباع على أنه عسل عسل!

وعلى مستوى العالم يوجد خمسة أنواع محددة من العسل فائقة الجودة أو لها جانب تتميز وتنفرد به عن غيرها.

وهذه الأنواع الخمسة تشتمل على ما يلى:

•• عسل المانوكا.. مضاد حيوى فائق الجودة!

هو العسل الذى تتغذى النحلة المنتجه له على نوع معين مميز من النباتات وهو أزهار شجر المانوكا الذى ينمو ويزدهر فى نيوزيلنده.

يتميز هذا العسل بقدرة فائقة فى إبادة البكتيريا ولذا يعتبر أقوى من كثير من المضادات الحيوية فى القضاء على العدوى. ومن أبرز أنواع البكتيريا التى يقضى عليها هذا النوع من العسل البكتيريا المسببة لتلوث الجروح، والبكتيريا المسببة لعدوى والتهابات الجهاز البولى. ومن الطريف أن تخفيف هذا العسل بالماء لا يؤثر على فاعليته بدرجة كبيرة، فيمكن على سبيل المثال استخدامه فى إبادة بكتيريا المكور العنقودى (ستاف) حتى لو خفف بمعدل ٥٤ مرة من حجمه!

وفيما يلى توضيح لأبرز وأشرس أنواع البكتيريا التى يبيدها عسل المانوكا :

- اشريشيا كولاى .
- بروتس مرابيليس .
- سودومونس إروجنوسا .
- سالمونيلا تيفيموريم .
- سراتيا مارسيسنز .
- بكتيريا المكور العنقودى (ستاف اورس) .
- بكتيريا المكور العقدى الطفيلى (بيروجنز) .

•• عسل الجبل.. اكسير الصحة والحيوية!

لو أردت أن يرجع إليك شبابك وفحولتك.. أو إذا أردتِ أن تستعيدى قواكِ وحيويتك بعد الولادة أو النزيف فمن الممكن أن يحقق لك ذلك عسَل الجبل!

فى منطقة نائية جنوب الربع الخالى باليمن يوجد وادٍ يسمى «وادى دوعن» يُنتج واحداً من أجود أنواع العسل فى العالم وهو عسل الجبل.. ففى تلك المنطقة تتوفر أفضل الظروف لتربية النحل الذى ينتعش فى مناخها الجاف ويتغذى على الأزهار البرية المميزة التى تنتشر بها.

ويتميز هذا العسل بلزوجة عالية، ومذاق شهى يشبه طعم الزبد، وبرائحة ذكية تشبه الشذى. ويوصف هذا العسل للعجائز الذين يعانون من الضعف وانتقاص القدرة الجنسية، وللنساء اللاتى أجهدتهن عمليات الولادة والنزف المتكرر، ولكل من يريد أن ينعم بالصحة والحيوية والطاقة الجنسية العالية.

ومن الطبيعى أن يكون ثمن هذا النوع من العسل مرتفعًا لجودته العالية ولإقبال الأثرياء، وخاصة من السعودية على شرائه، فيباع الكيلوجرام الواحد منه بأكثر من ٤٠٠ ريال سعودى.

•• عسل ألبرتا.. عسل فريد من نوعه!

هذا نوع فريد من العسل له مواصفات تختلف عن الأنواع الأخرى وفاعلية كبيرة فى جلب الصحة والحيوية ومقاومة العدوى والأمراض.

يتغذى النحل المنتج لهذا العسل على نوع فريد من أنواع اللفت يسمى «كانولا».. وموسم إنتاجه محدود للغاية (من منتصف يوليو إلى أوائل سبتمبر) ولهذا يرتفع ثمنه بالنسبة للأنواع الأخرى التى تنتج على مدار فترة طويلة من السنة.

•• عسل القنطريون العنبرى :

أثبتت الدراسات والاختبارات الإكلينيكية تميز هذا النوع من العسل بدرجة إبادة عالية للبكتيريا وخاصة بكتيريا المكور العنقودى (ستاف اورس) إذ يمكن أن يقضى تمامًا على هذا النوع من البكتيريا بتركيز ضعيف جداً يصل إلى ٠,٢٥ ٪ .

• عسل المـن :

يُنتج هذا العسل فى ماليزيا، ويتغذى على نوع من نباتات ندى العسل أو المن (آبيس سراريا).. ويتميز بدرجة عالية كمطهر وقاتل للجراثيم.

عسل لكل داء..

تختلف مكونات العسل باختلاف الرحيق الذى يمصه النحل من أزهار النباتات.. وتبعًا لذلك تختلف خصائص العسل العلاجية باختلاف الأزهار والنباتات. فلكل مرض من الأمراض نوع من العسل أنسب لعلاجه.

وهذه بعض الأمثلة لأنسب أنواع العسل لكل داء بناء على نوع النبات الذى تغذى النحل على أزهاره. ويلاحظ أن فوائد العسل العلاجية تكون قريبة الشبه من الفوائد العلاجية للنبات نفسه.

- **المريمية :** مفيد للمرارة ولإدرار العصارة المرارية، ومنظم للدورة الشهرية. كما يفيد فى مساعدة التئام الجروح، ومقاومة الإصابة بحب الشباب.

- **المردقوش**[1] **:** مفيد لعسر الهضم والحموضة الزائدة والانتفاخ.. وفى علاج متاعب اللثة والأسنان.

- **الزعتر :** مفيد كمادة مطهرة، وكمضاد للتشنجات، ومقاومة الانتفاخ وكثرة الغازات.

- **الزعرور البري :** مفيد فى تنظيم ضغط الدم وموسع للأوعية الدموية.

- **الوزال الأبيض (البدسكان) :** ملطف للآلام الروماتيزمية، ومضاد للسرطان، ومساعد على التئام الجروح، ومفيد للأمعاء .

- **الزيزفون (التليا) :** مفيد فى علاج التشنج والأرق ويستخدم كمهدئ .

- **اللافاندر (القيصوم) :** وهو النبات الذى تستخرج منه العطور.. ويفيد فى معالجة أمراض الجهاز التنفسى.

- **الجرجير :** مفيد فى علاج التهابات مجرى البول، ويستخدم كمدر للبول.

- **حبة البركة :** يفيد فى تقوية المناعة، وعلاج الحساسية.

- **دوّار الشمس :** ينشط الدورة الدموية، ويساعد فى خفض الكوليستيرول.

- **السنط :** منظم للأمعاء، ويفيد فى علاج القولون العصبى.

- **شجر التنوب :** مضاد لفقر الدم، ومطهر، ومدر للبول، ومضاد لالتهابات الجهاز التنفسى.

---

(١) بقل عشبي عطري زراعي طبي (معرب) وعربيته : السَّمْسَق.

- **البرسيم :** يوصف عسل البرسيم للرياضيين على وجه الخصوص لما يتميز به من أنه مولد جيد للطاقة.

- **الحنطة السوداء :** يوصف للأطفال ناقصى الوزن وضعاف البنية لمساعدتهم على النمو، ولمرضى السكر.



يعتبر عسل النحل من أكثر أنواع الأغذية التى تغَشّ نظراً لسهولة القيام بغش العسل وبالتالى إمكانية الحصول على كسب مادى كبير من وراء ذلك. فأبسط شئ لغش العسل هو خلطه بمحاليل سكرية أو بالنشا أو بالعسل الأسود أو إضافة مواد غريبة لإكسابه لوناً مميزاً أو قواماً متجانساً مما يوحى للمشترى بجودته.

وهذا النوع من الغش لا يقلل من قيمة العسل فحسب، وإنما يعرضه كذلك للفساد، كما أن التخزين السيئ لعسل النحل الذى لا تتوفر فيه الشروط الصحية يعد نوعاً آخر من دروب الفساد التى تلحق بالعسل.

وغش العسل لا يمكن فى كثير من الأحيان إدراكه وإثباته ويعتبر فحص العسل معملياً هو الطريقة المؤكدة لكشف الغش والمواد الغريبة التى اختلطت بالعسل.



العسل غذاء ربّانى يتميز عن سائر الأغذية الأخرى ببقائه صالحاً نقياً لسنين طويلة لا يستطيع الفساد أن يشق طريقه إليه!

لكن هناك بعض الاحتياطات التى يجب الأخذ بها عند حفظ العسل لحمايته من أى تلوث أو فساد يمكن أن يطرأ عليه بسبب إهمال حفظه بطرق صحيحة.

•• وهذه تشتمل على ما يلى :

– لاحظ أن العسل ميال لامتصاص الرطوبة بدرجة كبيرة وإذا زادت الرطوبة به أدت إلى تخمّره مما يغير طعمه. ولذا ينبغى حفظه فى مكان جاف نسبياً .

– لاحظ أن وصول ضوء إلى العسل يفسد المادة المقاومة للجراثيم به مما يقلل من خصائصه الصحية والعلاجية.. ولذا ينبغى حفظه فى أوانٍ معتمة أو ملّفّفة بورق يحجز الضوء عن العسل.

- لا يحفظ العسل فى أوانٍ معدنية كالحديد أو الخارصين لأن المعدن يتفاعل مع المواد الموجودة بالعسل ويؤدى لنواتج سامة .

- نظراً لتأثر العسل الشديد بالروائح وامتصاصه لها يراعى حفظه بعيداً عن مصادر الروائح كالأسماك والبنزين وغيره.

التداوى بعسل النحل

•• عسل النحل فى القرآن والطب النبوى :

إن عسل النحل أحد الأغذية القرآنية البارزة التى أشاد الله تعالى بفوائدها للبشر، وخصص سورة كاملة باسم النحل الذى سخره الله تعالى بلون من ألوان الوحى ليقوم برحلته لجمع الرحيق وإنتاج العسل بألوانه المختلفة ليكون فيه شفاء للناس. قال تعالى : ﴿ **وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (٦٨) ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٦٩)** ﴾ [**النحل** : ٦٨، ٦٩]

كما حظى عسل النحل بأهمية كبيرة فى الطب النبوى والأحاديث النبوية.

روى البخارى ومسلم (والرواية لمسلم) عن أبى سعيد الخدرى قال : جاء رجل إلى النبى ﷺ فقال : إن أخى استطلق بطنه . فقال رسول الله [: «**اسقه عسلا**» فسقاه . ثم جاءه فقال : إنى سقيته عسلا فلم يزده إلا استطلاقا . فقال له ثلاث مرات . ثم جاء الرابعة فقال : «**اسقه عسلا**» فقال : لقد سقيته فلم يزده إلا استطلاقا . فقال رسول الله ﷺ : «**صدق الله . وكذب بطن أخيك**» فسقاه فبرأ ، فلقد كان النبى - صلى الله عليه وسلم - على يقين من أن العسل فيه شفاء للناس كما ورد فى كتاب الله تعالى.

وروى البخارى [فى كتاب الطب حديث رقم ٥٦٨٠] : عن ابن عباس - رضى الله عنهما - قال : قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : «**الشفاء فى ثلاث : شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار ، وأنهى أمتى عن الكىّ**» . وهذا تأكيد آخر لقدرة العسل الفائقة على شفاء المرض بوجه عام وليس تخصيصاً لبعض الأمراض. ويذكر كتاب «زاد المعاد فى هدى خير العباد» الجزء الثالث : وفى أثر آخر «عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن» فالعسل شفاء البدن، والقرآن شفاء للأرواح والنفوس .

وفى سنن ابن ماجة [ابن ماجة كتاب الطب رقم ٣٤٥٢] عن أبى هريرة قال : قال رسول الله ﷺ: «**من لعق العسل ثلاث غدوات كل شهر ، لم يصبه عظيم البلاء**» . وهو ما يشير إلى أن الانتظام على تناول العسل يقوى البدن ويحمى الجسم من المرض .

عسل النحل عند أطباء العرب

وكان عسل النحل من العلاجات الأساسية لحكماء العرب. فاستخدمه الطبيب المرموق ابن سينا فى علاج الجروح السطحية فى صورة لبخة مصنوعة من خلط العسل بالدقيق بدون ماء .

وفى تذكرة داود الطبية التى تعتبر من ذخائر الطب القديم يذكر عن فضائل العسل الطبية :

«جلاء مقطع يقطع البلغم وأنواع الرطوبات، ويزيل الاسترخاء واللزوجات والسدد وفضول الدماغ بالمصطكى والصدر، والقصبة بالكندر والمعدة والكبد والطحال، واليرقان والاستسقاء، والحصى وعسر البول، وأنواع الرياح والايلاوسات والسموم، وضعف الشاهيتين شربا، ويقلع البياض والدمعة والكحة والجرب وبرد العين ونزول الماء كحلا، خصوصًا بماء البصل الأبيض، ويفتح الصمم، ويزيل رياح الأذن ورطوباتها بالأنزروت والملح المعدنى، وينقى الجراح ويدمل ويأكل اللحم الزائد خصوصًا مع العذبة مجرب، وبالنوشادر يجلو نحو البرص والبهق.....»

وبانتشار الإسلام انتشر العلاج بالعسل فى العالم الإسلامى من مشارقه إلى مغاربه كما انتشر استخدامه فى الطب فى أوربا خلال الفترة التى نقلت فيها التقنية الطبية إلى أوربا عن طريق إسبانيا من مؤلفات عربية وإسلامية.

عسل النحل فى الحضارات القديمة

لا يوجد غذاء ، أو مادة طبيعية ، حظى باهتمام العديد من الشعوب والحضارات القديمة مثلما حظى بذلك عسل النحل. فتدل آثار الحضارات القديمة على اهتمامها بعسل النحل كغذاء مفيد للصحة وللشفاء من العديد من الأمراض.

• الحضارة المصرية القديمة :

تشير بعض البرديات والآثار القديمة المتخلفة عن حضارة الفراعنة والتى يرجع تاريخها إلى نحو ٣٥٠٠ سنة مضت إلى اهتمام قدماء المصريين بالتداوى بالعسل وإلى توصلهم بمعرفة العديد من فوائده الصحية والعلاجية. وقد اتخذ قدماء المصريين من النحل رمزاً لجنوب مصر، بينما اتخذوا زهرة اللوتس رمزاً لشمال مصر.

• **الحضارة الهندية القديمة :**

اعتبر قدماء الهنود عسل النحل مادة حافظة للشباب ، ومطيلة للعمر ولذا اهتموا بتناوله وخلطوه باللبن وأطلقوا عليه اكسير الحياة. كما استخدموه كمادة مطهرة للجسم من الديدان والميكروبات، واعتبروه أحد العقاقير المهمة للتداوى.

• **الحضارة الصينية القديمة :**

جاء على صفحات البردية الصفراء القديمة للكتابات الصينية العديد من الوصفات التى يستخدم فيها العسل للعلاج.. ومن ضمن ما جاء فى الأثر الصينى القديم«العسل يحسن صحة كافة الأعضاء الداخلية ويزيد القوة، يقلل ارتفاع درجة الحرارة، واستعماله لفترات طويلة يقوى الإرادة ويحفظ الشباب ويطيل العمر أيضاً»*.

• **روسيا القديمة :**

يعتبر الروس من أكثر الشعوب التى اهتمت بالتداوى بعسل النحل. وقد عرفت تربية النحل منذ أربعة قرون قبل الميلاد وتركزت فى منطقة جبال القوقاز وفى جنوب جورجيا.ومن أشهر الكتابات القديمة عن عسل النحل كتاب وضعته طبيبة روسية تدعى ايفراكسيا زويا فى الثلاثينيات من القرن الثانى عشر باللغة الإغريقية، وقد أشادت فيه بفوائد العسل كمادة غذائية وفائدته بصفة خاصة كمرهم لتطييب الجروح والإصابات الجلدية.

كما استخدم العسل على نطاق واسع خلال فترة الحرب العالمية الثانية فى المستشفيات الروسية كعلاج لجروح المصابين حيث ساعد على سرعة التئامها وتطهيرها من الجراثيم.

كما استمر استخدامه بعد فترة الحرب العالمية فى العديد من المستشفيات الروسية كدواء فعال لعلاج قرحة المعدة والاثنى عشرى وأمراض الأطفال.

•• أطباء وأدباء أشادوا بعسل النحل ••

- **هومر :** وهو الشاعر الرومانى الشهير صاحب الإلياذة.. فقد أشاد فى بعض كتاباته بفوائد العسل الصحية وذلك منذ نحو ٩٠٠ عام قبل الميلاد.

- **هيبوقراط :** وهو أشهر طبيب إغريقى والذى لقّب بأبو الطب.. فقد استخدم هيبوقراط عسل النحل من خلال العديد من الوصفات فى التداوى من الأمراض.. وذكر أن خلط العسل مع مواد غذائية أخرى، كاللبن، يكسب الوجه نضارة وحيوية.

- **ديوسكوريت :** وهو طبيب إغريقى آخر لقب بلقب أبو علم العقاقير. فقد أشاد باستخدام العسل بنجاح فى علاج الجروح الملوثة وأمراض الأمعاء.

- **كلافرى جالين :** وهو أشهر الأطباء الرومانيين القدامى.. وقد استخدم العسل كمادة مضادة للسموم المختلفة.

(*) **كتاب النحل والطب : تأليف ناعوم أبو ريش ترجمة : د. ابراهيم منصور الشامى .**

منتجات خلية النحل
غذاء ملكات النحل

لا يوجد غذاء ينتجه حيوان أو حشرة أو نبات كمثل غذاء ملكات النحل من حيث ارتفاع قيمته الغذائية وتعقيدات مركباته والتى لا يزال بعضها غير معروف لنا!

والغذاء الملكى هو غذاء لبنى له لمعة كلمعة الصدف.. وهو يحتوى على المواد التالية:

- بروتينات	١٢,٣٤ ٪
- دهون	٥,٤٦ ٪
- سكريات	١٠ - ١٧ ٪
- رطوبة	٦٦,٠٥ ٪
- مواد غير معروفة	٢,٨٤ ٪

- **فيتامينات :** وهى فيتامينات ب [ب١ ، ب٢ ، ب٣ ، ب٥ ، ب٦ وبيوتين وحمض البانتوثينيكن وحمض الفوليك، واينوسيتول].. كما يحتوى على نسب قليلة من فيتامينات أخرى وهى: (ا) ، (ج)، (د)، (هـ).

- **أملاح معدنية :** كالسيوم، نحاس، حديد، بوتاسيوم، سليكون.. وأغلبها بنسب طفيفة.

- **مواد مميزة بالغذاء الملكى :**

- **الأحماض الأمينية :** وهذه تمثل بروتينات الغذاء الملكى ويبلغ عددها عشرين حمضًا أمينيًا بتركيزات عالية مثل الليسين، والارجينين، والكرستين.. وهذه تعد أحد الأسباب الأساسية لارتفاع القيمة الغذائية للغذاء الملكى.

- **حمض بانتوثينيك :** هذا أحد أنواع فيتامينات (ب) ويوجد بنسبة عالية فى الغذاء الملكى ويرجع إليه الفضل فى مقاومة الغذاء الملكى لحالات الإرهاق. كما يتميز أيضًا بنشاط مضاد للبكتيريا. وتعتبر فاعلية الجزء الحمضى بغذاء الملكات هى التى تمنع نمو البكتيريا بهذا الغذاء.

- **أسيتيل كولين :** هذه مادة ضرورية لنقل الذبذبات الكهربية بين نهايات الأعصاب.. وهى توجد بنسبة عالية فى الغذاء الملكى. وقد وجد أن نقصها يؤدى لاضطراب الذاكرة، كما لوحظ أن المصابين بمرض «الزهايمر» يعانون من نقص بهذه المادة المهمة.

- **الأحماض النووية :** وهى الأحماض التى تحتوى على الشفرة الجينية.. وتوجد هذه الأحماض بنسب عالية فى الغذاء الملكى.. ومن أبرز فوائدها أنها تقوّى خلايا الدم، وتزيد من الطاقة الجنسية.

- **الجيلاتين :** (مولِّد الفراء) وهو البروتين الذى يلعب دوراً حيوياً فى تكوين أنسجة التشابك فى الجسم.. وهو عنصر فعّال ضد الشيخوخة ويحتاجه الجسم للاحتفاظ بشبابه وحيويته.. وإليه يعزى مفعول الغذاء الملكى القوى الملموس فى الحفاظ على حيوية البشرة ومقاومة التجاعيد.

- **مضادات حيوية :** كما يحتوى الغذاء الملكى على مواد تعمل بمثابة مضادات حيوية ومن أبرزها جاما جلوبيولين و١٠ - هيدروأكسيديكانويك (١٠ - هدا) وهاتان المادتان تتآزران لمحاربة العدوى وتعزيز جهاز المناعة.

- أبرز الخصائص العلاجية للغذاء الملكى :

- **علاج حالات الإجهاد ونقص النمو :** يعتبر الغذاء الملكى من أفضل ما يقاوم الإحساس بالتعب والإجهاد كالذى يشعر به المرضى بعد جلسات العلاج الإشعاعى للأمراض السرطانية. كما أنه يقاوم فقر الدم، ويفيد الناقهين من المرض أو النساء بعد الولادة فى سرعة استعادة قواهم الطبيعية، وقد ثبت أنه ينشط نمو الأطفال حديثى الولادة أو ناقصى النمو.

- **مقاومة الشيخوخة :** كما يحتوى الغذاء الملكى على مواد مغذية ومقوية لها تأثير فى تأخيرأعراض الشيخوخة والحفاظ على الصحة والشباب والحيوية، ويحرس الجسم من الأمراض والعدوى ويرفع من مناعته ضد الأمراض، ومن مقدرته على الاحتمال. كما يساعد على تجديد أنسجة العظام، والتئام الجروح، ومقاومة التجاعيد.

- **الغذاء المناسب للفترات الحرجة فى حياة المرأة :** ونظراً لارتفاع القيمة الغذائية للغذاء الملكى فهو يوصف عموماً لمختلف الفترات الحرجة كبعد الولادة، وخلال فترات النزيف الشديد الذى تتعرض له المرأة، وخلال فترة سن اليأس، وخلال فترات الحمل الشاقة، وخلال فترات الإجهاد الجسمى بوجه عام.

- **غذاء الخصوبة :** كما يرفع الغذاء الملكى من درجة الخصوبة سواء عند الرجل أو المرأة، وينشط الغدد الجنسية، ويرفع من مستوى الطاقة الجنسية والاستجابة للعلاقة الجنسية.

- **الاضطرابات العصبية :** فيمكن الاستفادة من الغذاء الملكى فى تخفيف بعض

متاعب الجهاز العصبى مثل مرض باركنسون، والالتهاب العصبى المخى، والوهن العصبى، والأمراض العصبية التحللية.

- **فوائد أخرى :** كما يفيد تناول الغذاء الملكى فى تقوية عضلة القلب، والوقاية من تصلب الشرايين وضغط الدم المرتفع. ويساعد فى علاج متاعب البروستاتا عند كبار السن وعلاج التهاب المثانة. ويفيد أيضاً كغذاء مقاوم للسرطان ومقوٍّ لمناعة الجسم.

كما أوضحت بعض الدراسات أن الغذاء الملكى يتميز بمفعول مضاد للفيروسات (مثل بعض فيروسات الانفلونزا).

- كيف تتناول الغذاء الملكى ؟

– يمكن تناول الغذاء الملكى فى صورة مفردة، أو ممزوجًا بالعسل، أو فى صورة مستحضرات طبية مثل كبسولات الغذاء الملكى.

وتعتبر مستحضرات الغذاء الملكى أقل فاعلية من الغذاء الملكى فى صورته الطبيعية.

– يباع الغذاء الملكى غالبًا ممزوجًا وبنسبة تبلغ عادة ٣ جرامات من الغذاء الملكى لكل ١٢٥ جرامًا من العسل. ويحتفظ الغذاء الملكى فى هذه الصورة بخصائصه لمدة تصل إلى ١٨ شهراً.ويعبأ فى زجاجات مغلفة بعلب من الكرتون، ويجب حفظه بعيداً عن الحرارة.

ويؤخذ الغذاء الملكى بنظم مختلفة، مثل تناوله على دورتين فى السنة واحدة فى الخريف وأخرى فى الربيع. وتستغرق كل دورة مدة ٢١ يومًا، وبذلك يؤخذ خلالهما مقدار ٦ جرامات من الغذاء الملكى.

يفضل أن يؤخذ الغذاء الملكى الممزوج بالعسل كل صباح قبل الإفطار بمقدار ملعقة صغيرة ويترك تحت اللسان ليذوب بهدوء لزيادة درجة امتصاصه.

– تقل جرعة الغذاء الملكى الممزوج بالعسل بالنسبة للأطفال، فتكون الجرعة اليومية فى حدود واحد جرام فقط.

– فى حالة تناول الغذاء الملكى فى صورة مفردة يؤخذ كل صباح قبل الإفطار مقدار بسيط جداً تحت اللسان ولمدة ٣ أسابيع، ولا يكرر تناوله.

– يجب ملاحظة أن الإفراط فى تناول الغذاء الملكى قد يؤدى للتسمم بسبب زيادة تركيز بعض الفيتامينات والهرمونات بالجسم وخاصة فيتامين (د).

حبوب اللقاح

يحتوى العسل الخام الذى لم يتعرض لأى أنواع من المعالجة على بعض المواد العالقة به ومنها حبوب اللقاح.

فأثناء زيارة النحل للأزهار لجمع الرحيق منها تعلق كمية من حبوب اللقاح بشعيرات بجسده وتختلط بالعسل.

ويستخدم النحل حبوب اللقاح فى عمل ما يسمى بخبز النحل. وقد وجد أن غياب حبوب اللقاح يجعل الملكة تتوقف عن وضع البيض، كما يجعل النحل يتوانى عن عمل الخلايا السداسية التى يضع بها العسل ويتوقف عن تكوين شمع العسل.

- **فائدة حبوب اللقاح للإنسان :** تعتبر حبوب اللقاح ذات قيمة غذائية عالية لاحتوائها على نسب مركزة من البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية والتى تتشابه مع النبات الأصلى الذى يحملها. ولذا فإن تقديم حبوب اللقاح يعد نوعًا من المكملات الغذائية [Food supplements] المفيدة للصحة والحيوية، علاوة على الانتفاع بفوائدها الصحية فى مداواة بعض الأمراض.

فتحتوى حبوب اللقاح على المُغذِّيات التالية :

-**بروتينات :** وهذه تتمثل فى مجموعة كبيرة من الأحماض الأمينية، مثل (ليسين، ايزوليسين، ميثيونين، فنيلالين، ثريونين، تريبتوفان، فالين، هستدين، ارجنين، سستين، تيروسين، ألانين، حمض اسبارتيك،حمض جلوماتيك، برولين، سرين).

- **فيتامينات :** وهذه تشتمل على الأنواع التالية :

- **فيتامينات (ب) :** ب١ ، ب٢ ، ب٦ ، ب١٢ ، حمض بانتوثينيك، بيوتين، حمض الفوليك، كولين، اينوسيتول.

- **فيتامينات أخري :** ا ، ج، د، هـ، ك، رتين.

-**أملاح معدنية :** وهذه تشتمل على: فوسفور، كالسيوم، كبريت، بوتاسيوم،حديد، صوديوم، كلور، نحاس، زنك، سليكون، منجنيز، ماغنسيوم،يود، بورون، تيتانيوم، موليبدنوم.

-**أنزيمات :** وهذه تشتمل على ما يلى: أميليز، دياستيز، ساكاريز، بكتيز، فوسفاتيز،

كتاليز، دسفوريز، كوزيميز، مجموعة السيتوكروم، لاكتيك وهيدروجينيز، سكينيك دهيدروجينيز، ٢٤ أكسيدورديوكتيز، ٢٦ ترنسفيريسز، ٣٣ هيــدرولســز، ١١ ليسز، ٥ أيزومرسز، بيسين، تريسين.

-**مكونات أخرى** : كما تحتوى حبوب اللقاح على مواد أخرى منها: السكريات ومجموعة من الأحماض الأمينية الحرة ، مثل: حمض نيكليك، فلافونويدات، حوامض الفنيك ، تربينات ، نيو كليسيدات، أوكسينات، سكر الفاكهة، سكر النشاء، براسينات، جبريلينات، كينيات، فرنين، جوانيه، زانثين، هيبوكسالثين ، نيوكلين ، أمينات ، لكتين، زانثوفيليات، كروستين، زكثانثين، ليكوبين، هكسودكانال ، الحامض الأمينى ألفا بيوتريك، مونوجلسريدات، ديجلسريدات ، تريجسلريدات ، بنتوسانز.

-الفوائد العلاجية لحبوب اللقاح :

١ – تستخدم حبوب اللقاح مع عسل النحل أو حبوب اللقاح فى صورة منفصلة كمكمل غذائى لسد حاجة الجسم من الأحماض الأمينية والفيتامينات والمعادن والأنزيمات.

٢ – تفيد حبوب اللقاح مع عسل النحل (بنسبة ١ : ١ أو ١ :٢) فى السيطرة على ضغط الدم المرتفع.

٣ – تقدم حبوب اللقاح لعلاج فقر الدم (الأنيميا) حتى تؤدى لزيادة أعداد كرات الدم الحمراء.

٤ – تفيد حبوب اللقاح فى علاج متاعب البروستاتا والوقاية من التهاب وأورام البروستاتا.. وينصح لاستخدامها لهذا الغرض بتناول ١–٢ ملعقة كبيرة يومياً.

٥ – تفيد فى تنظيم حركة الأمعاء.. ولذا تستخدم كعلاج للقولون العصبى والإمساك المزمن.. ويفيد تقديمها من عسل النحل فى التخلص من عفونة الأمعاء ومساعدة الهضم.

٦ – تعتبر حبوب اللقاح أحد مضادات الأكسدة (**antioxidants**) ويعزى هذا المفعول إلى احتوائها على بيوفلافينات (**bioflavonoids**) والتى تقاوم الشقوق الحرة (**free radicals**) وتبطل مفعولها المدمر للخلايا. هذا بالإضافة لاحتوائها على فيتامينات مضادة للأكسدة وهى فيتامين (ج) وفيتامين (هـ) والكاروتين.

٧ – تفيد فى زيادة حيوية الجسم وزيادة الطاقة الجنسية لاحتوائها على أحماض نووية (**Nucleic acids**) ومغذّيات أخرى عديدة.

٨ - تساعد على زيادة الشهية للطعام واكتساب وزن زائد ولذا تعتبر علاجًا مفيدًا لحالات النحافة.

وتعتبر حبوب اللقاح غذاء آمنًا ولا يتسبب فى أعراض جانبية، ولكن يفضل بعض الأطباء عدم تناولها لمرضى الكلية إلا بعد استشارة الطبيب.

-كيف تتناول حبوب اللقاح ؟

تؤخذ حبوب اللقاح كمكمل غذائى [**food supplement**]، وذلك فى صور مختلفة مثل :

- تناول ملء ملعقتين كبيرتين يومياً من الحبوب (فى صورة حبيبات **granules**).

- إضافة الكمية السابقة إلى عصائر الفاكهة أو اللبن، أو المخبوزات (**cereals**)، أو زبدة الفول السودانى، أو الزبادى.

- تؤخذ فى صورة أقراص تمضغ أو تُبلع بمعدل قرص واحد يومياً.

- تؤخذ فى صورة كبسولات مع فيتامينات ومعادن أخرى حسب الجرعة الموضحة بالمستحضر الدوائى.

- أو تؤخذ مع العسل الذى يحتوى على حبوب اللقاح.

- ولا ينبغى إضافة حبوب اللقاح لأى غذاء ساخن أو تعريض الحبوب إلى السخونة، لأن درجات الحرارة المرتفعة تتلف بعض المغذيات الموجودة بها.

- يفضل تناول حبوب اللقاح بعد الطعام، حيث يستفيد الجهاز الهضمى من مفعولها المنشط لعملية الهضم وتمثيل الغذاء .

-الحساسية ضد حبوب اللقاح : فى حالات قليلة، يمكن أن تظهر حساسية ضد حبوب اللقاح مثلما تحدث ضد أى غذاء آخر. ولكى تتبين ما إذا كان لديك حساسية ضد حبوب اللقاح (وخاصة إذا كنت تعانى من حساسية ضد أغذية أخرى) يفضل أن تجرى هذا الاختبار البسيط قبل تناولها.

تناول من حبوب اللقاح مقداراً بسيطاً جداً وضعه تحت لسانك واستحلبها حتى تمتص المواد الفعالة... وبعد مرور نصف ساعة، إذا لم تظهر أعراض مثل: سيلان الأنف، أو تدميع العينين، أو زيادة العرق، أو الصداع.. قم بزيادة كمية الحبوب، ثم لاحظ مرة أخرى ظهور الأعراض السابقة، ثم كرر ذلك مرة ثالثة. فإذا لم تظهر أى أعراض كالأعراض السابقة دل ذلك على عدم وجود حساسية ضد حبوب اللقاح، والعكس صحيح.

شمع النحل

شمع النحل هو المادة التى يجهزها النحل ويستخدمها فى بناء الخلايا السداسية التى يحفظ بها العسل.

تتولى الشغالات فى خلية النحل مهمة إنتاج الشمع والذى هو عبارة عن إفراز للغدد الشمعية التى تقع بين حلقات بطونها، وبمجرد خروج هذا الإفراز يتجمد بفعل الهواء إلى حراشيف، وتقوم النحلة بنزعه بواسطة الملاقط الموجودة فى أرجلها الخلفية، ثم تقوم النحلة بسحق هذه الحراشيف وتعجنها بفكوكها السفلية وتكون بذلك جاهزة للاستخدام.

واستخدام الشمع فى بناء العيون السداسية يعد مظهراً من مظاهر التعاون الاجتماعى بين مجتمع النحل لوضع أسس المعيشة فى خلية النحل. فتقوم جماعات من النحل بالتقاط قطعة الشمع بواسطة أرجلها فى نظام مثير للدهشة والإعجاب وتشكل بالشمع العيون السداسية والتى تعد من أفضل الأشكال الهندسية توفيراً للمساحة علاوة على اتساعها لكميات كبيرة من العسل. ويحتاج بناء العين الواحدة إلى اشتراك ما يزيد عن مائة نحلة فى العمل. وهذه العيون السداسية بعضها يخص الملكة، وهى العيون الأكبر حجماً، وبعضها يخص الشغالات، وأخرى للذكور، وأخرى تكون خاصة بتخزين العسل وحبوب اللقاح.

-**الفوائد العلاجية والصحية لشمع النحل :** يستخدم شمع العسل للأغراض الصحية عن طريق المضغ أو عن طريق استخدامه فى صورة دهانات للجلد. وهو يفيد فى الحالات الآتية:

– يعد شمع العسل من العلاجات النافعة فى مقاومة الحساسية، وحمى القش والتهاب الجيوب الأنفية والربو.

– يستخدم كمرهم فى علاج بعض الأمراض الجلدية.

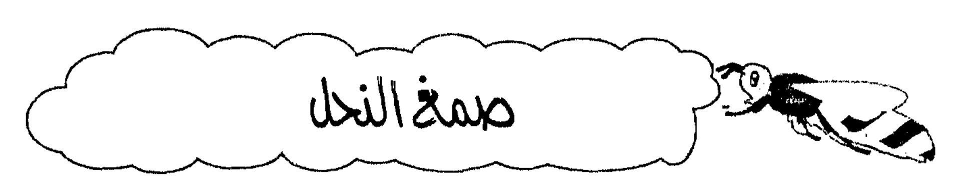
– يدخل شمع العسل فى تصنيع أنواع من اللبان تتميز برائحة ذكية، وتحفز على إفراز اللعاب والعصارة المعدية، كما تفيد فى تنظيف الأسنان، وتساعد المدخنين فى الإقلاع عن التدخين.

– يتميز شمع العسل بخواص حافظة للأنسجة ولذا تستخدمه بعض المعامل الروسية فى أغراض التشريح لحفظ أنسجة الموتى.

- يستخدم الشمع فى تغطية حبوب وأقراص الدواء لإبطاء امتصاص وهضم محتوياتها.

- استخدامات أخرى :

- يدخل فى تصنيع بعض مستحضرات التجميل مثل طلاء الشفاه.
- يستخدم فى تصنيع الشموع الطبيعية ذات الرائحة الآخاذة.
- يستخدم فى تلميع قطع الأثاث بعد إذابته فى زيت التربنتينا.



ويسمى بروبوليس أو العكبر وهو عبارة عن مادة راتنجية (صمغية) يقوم النحل بجمعها من براعم بعض الأشجار مثل الصفصاف، والكستناء، والصنوبر والبلوط، وغير ذلك.

ولكن ماذا يفعل النحل بهذه المادة؟

إنه يستخدمها فى تلميع الفراغات السداسية التى يحفظ بها العسل، وفى علاج أى تشققات تظهر بها ، كما يقوم باستخدامها فى تغطية أى حشرات غريبة تدخل إلى خلية النحل بعد قتلها حتى لا تتعفن وبذلك يحمى الخلية من انبعاث روائح كريهة أو ميكروبات عنها.

ويتميز صمغ العسل بلون بنى مع ظلال من اللون الأصفر أو الأسود وقد يختلط أحياناً بألوان ضاربة إلى الحمرة أو إلى الاخضرار، ولاشك أن لون صمغ العسل يختلف باختلاف الأشجار التى جمعته النحلة منها.

ويتفرغ النحل لجمع صمغ النحل عندما يكون لديه ما يكفيه من العسل أما عندما تقل نسبة العسل فى الخلية فينحصر اهتمام الشغالات فى جمع الرحيق، وعندها تتناقص كميات الصمغ نسبياً فى الخلية.

ويقوم النحّالون بالحصول على صمغ النحل بكشط البراويز التى تتضمن العيون السداسية إلى أقصى درجة ممكنة.

- الفوائد الصحية والعلاجية لصمغ النحل :

إن أفضل طرق التداوى بصمغ النحل تكون عن طريق استخدامه كمرهم أو عن طريق الاستنشاق من خلال تسخين الصمغ فى الماء المغلى. أما استخدامه كدواء عن طريق تناوله بالفم فقد يؤدى لأضرار جانبية على الأغشية المخاطية للجهاز الهضمى والكبد ولذا لا ينبغى استخدامه بهذه الطريقة.

وقد أشارت الدراسات إلى تميز صمغ النحل بهذه الفوائد الصحية والعلاجية:

- يفيد فى علاج التهابات الجهاز التنفسى العلوى والحنجرة والجيوب الأنفية، وذلك من خلال استنشاق أبخرة الصمغ لمدة عشر دقائق صباحًا ومساء.

ويعزى هذا المفعول إلى احتواء الصمغ على مضادات للبكتيريا.. وهذه المواد تتحدد بالتسخين من المواد الراتنجية وتتطاير وبالتالى يمكن الاستفادة بتأثيرها من خلال هذه الطريقة.

- يفيد استخدام صمغ النحل كغرغرة لعلاج التهابات الفم والأسنان وذلك بإضافة بضع نقاط إلى الماء المغلى ثم استخدام هذا المحلول كغرغرة بمعدل مرتين يوميًا [يضاف ٢٠ نقطة بتركيز ١٥-٢٠٪ من الخلاصة الكحولية لصمغ النحل لكل كوب ماء مغلى].

- نجح بعض الأطباء فى استخدام صمغ النحل فى صورة مرهم لعلاج بعض المتاعب الجلدية صعبة الشفاء مثل مرض الصدفية، وحب الشباب. وفى الحيوانات، وجد أن مرهم الصمغ يقضى على البكتيريا الباسيلية التى تصيب الحيوانات المريضة فى القرى.

- كما يفيد استخدام مرهم الصمغ فى حالات حروق الجلد حيث يساعد على زيادة سرعة التئام الجلد. كما يتميز مرهم الصمغ بتأثير مخدر موضعى مما يخفض الإحساس بالألم ويخفف التهيُّج الجلدى.

- يعتبر صمغ النحل أحد مضادات الأكسدة (autioxidants) ويرجع هذا المفعول إلى احتوائه على بيوفيلافونويدات (bioflavonoids) والتى تهاجم الشقوق الحرة التى تدمر الخلايا.

- فى حيوانات التجارب، وجد أن حقن الصمغ للفئران المريضة يعجل بشفائها حيث يؤدى ذلك لزيادة أعداد الخلايا الدفاعية بأجسامها إلى النصف (كرات الدم البيضاء)، ويرجع هذا التأثير إلى تنشيطها للغدة الصعترية (غدة صغيرة عند قاعدة العنق) التى تنتج كرات الدم البيضاء .

- يحتوى الصمغ على مواد مضادة للفيروسات، ولذا فإن استخدامه كمرهم يساعد على الشفاء من الهربس الذى يصيب زاوية الفم.

- أعلن بعض الباحثين نجاحهم فى استخدام الصمغ بجرعات بسيطة كعلاج لمرض السل الرئوى.

- يحتوى الصمغ على أحماض الكيفييك والتى توقف نمو الخلايا السرطانية فى الفئران المصابة بسرطان الجلد وسرطان القولون.

- يستخدم الصمغ كعلاج للكالو وعين السمكة حيث يسخن الصمغ ثم يشكل على هيئة قرص صغير ويضمد على مكان الإصابة لتطريتها ومن المتوقع أن تسقط بعد يومين أو ثلاثة.



سمُّ النحل

السمُّ يؤذى ويقتل.. أما سمُّ العسل ففيه شفاء لبعض الأمراض!

عندما يلدغ النحل جسماً يُخرج مادة سامة تسرى فى الجسم وقد وجد بالتجربة أن هذه المادة السامة تحدث تأثيرات علاجية لبعض المتاعب والأمراض.

ويختلف سم النحل باختلاف نوع النحل، كما يختلف سم الملكة عن سم الشغالة.

وبصفة عامة، وجد أن سم النحل يحتوى على ١٨ مادة نشطة منها إنزيمات وبروتينات وببتيدات وغير ذلك. ومن أبرز هذه المواد مادة مضادة للالتهاب (مليتتين)، وأخرى مسكنة للألم (آدولابين)، وأخرى منشطة للأعصاب (أبامين)، وأخرى تقوم بدور الموصل العصبى وتؤثر على المزاج والشهية والنوم (سيراتونين). كما وجد أن سم النحل يرفع من مستوى الكورتيزون الداخلى الطبيعى الذى يفرزه الجسم من الغدة الكظرية.

وبناء على ذلك فإن أهم الأمراض التى يعالجها سم النحل تشمل ما يلى:

- الأمراض الروماتيزمية.. مثل الروماتويد والتهاب المفاصل.. نظراً لتأثير السم المضاد للالتهاب والمسكن للألم.

- الأمراض التى تحتاج لعلاج بالكورتيزون.. حيث يعتبر سم النحل بديلاً طبيعياً آمناً للعلاج بالكورتيزون.. وهذه مثل: مرض قُرح القولون، والربو الشعبى، ومرض التصلب المتعدد (MS)، ولكن كيف يتم العلاج بسم النحل؟

هناك طريقتان : الأولى هى الإمساك بالنحلة وتحفيزها على لدغ المكان المراد.. أو جمع سم النحل وتعبئته فى زجاجات واستخدامه كمستحضر طبى للعلاج، وهذه هى الطريقة الشائعة..

ويؤدى العلاج بلدغ النحل إلى حدوث تورم والتهاب وحكة بمكان اللدغة لكن هذه التأثيرات تعد طبيعية بل ومرغوب فيها وتزول تدريجياً.. ولكن فى حالات نادرة قد تحدث حالة من الحساسية الشديدة الخطرة (حساسية استهدافية) ولذا ينبغى أن يتم استخدام سم النحل بحذر مع إجراء اختبارات مسبقة لبيان مدى تقبل الجسم له.

•• خبز النحل :

خبز النحل هو المادة الناتجة عن عملية التخمر المعقدة لحبوب اللقاح والعسل. وبدون هذا الخبز لا يمكن للنحل إفراز الشمع.

- فوائد خبز النحل:

يحتوى خبز النحل على كثير من المعادن المهمة ، وكثير من المواد ذات الأهمية البيولوجية. ولكن ليس هناك أبحاث كافية من الاستفادة بخبز النحل لأغراض علاجية أو صحية.





متاعب وأمراض الجلد

•• الحــروق ••

العسل هو أقدم مادة طبيعية استخدمها الإنسان كمرهم لشفاء الجروح.

وقد ثبت بالفعل أن دهان مكان الحرق بالعسل يساعد على زيادة سرعة الالتئام، ويقلل من الاحمرار، ويلطف الألم، ويقلل فرصة حدوث مضاعفات.

ويرجع هذا المفعول إلى التأثيرات التالية :

– يحتوى على مضادات حيوية طبيعية مما يحمى مكان الحرق من التلوث بالجراثيم.

– يمتص التقيحات والصديد من مكان الحرق.

– يكون حاجزاً يمنع فقد الجلد المصاب للماء والسوائل.. ومن المعروف أن مشكلة فقد السوائل بسبب الحروق تعد من المضاعفات الخطيرة.

– يحتوى على إنزيمات وفيتامينات تساعد على سرعة الالتئام.

– يلطف مكان الحرق مما يقلل من الإحساس بالألم.

- الطريقة :

يدهن مكان الحرق بطبقة من العسل الخام النقى ويلف المكان بضمادة من الشاش الطبى.. ويكرر الدهان يومياً.

[فى حالة الحروق العميقة أو التى تشغل مساحة كبيرة من الجلد فلابد من سرعة الانتقال للمستشفى لتقديم العلاج الطبى المناسب].

•• الجروح والتقيحات والخراريج ••

نظراً للخصائص السابقة التى يتميز بها عسل النحل، ولسهولة استخدامه كدهان للجلد، نظراً لذوبانه فى الماء وبالتالى يمكن وضعه وإزالته دون أن يتسبب فى تلطيخ الجلد، فإنه يستخدم كذلك بنجاح كمرهم لمساعدة التئام الجروح وتطهيرها وحمايتها من العدوى.. وكعلاج للتقيحات والخراريج حيث يساعد على تجفيفها بفضل خاصيته فى جذب الماء والسوائل إليه.

وهناك وصفات مختلفة لهذا الغرض تجمع بين عسل النحل ومواد أخرى طبيعية لزيادة سرعة الالتئام.

- لبخة العسل والدقيق :

يستخدم خليط مكون من العسل ودقيق الذرة (أو دقيق القمح) بكميتين متساويتين كلبخة توضع بمكان الجروح أو التقيحات.

- العسل وزيت كبد الحوت :

ولتخفيف الألم والتورم (الالتهاب) بمكان الدمل أو الخراج، يجهّز خليط مكون من ملعقة كبيرة من عسل النحل وملعقة مماثلة من زيت كبد الحوت، ويستخدم هذا الخليط كلبخة بمكان الإصابة تستبدل بأخرى كل ثمانى ساعات.

- العسل وزيت الزيتون:

يفيد فى علاج الجروح الملوثة أو المعرضة للتلوث استخدام خليط من العسل وزيت الزيتون.. حيث يعمل هذا الخليط على مقاومة العدوى وزيادة سرعة الالتئام. يساعد زيت الزيتون (بالإضافة للعسل) على تكوين الحبيبات التى تساعد عملية الالتئام. ويستخدم زيت الزيتون فى هذه الوصفة بكمية تعادل ربع كمية عسل النحل (مثل ٨٠ جرام عسل - ٢٠ جرام زيت زيتون).

تعد هذه الوصفة من أقدم الوصفات المستخدمة فى شفاء الجروح الملوثة،وكانت تستخدم على نطاق واسع خلال فترة الحرب العالمية لعلاج الجنود المصابين.

[فى حالة الجروح الشديدة أو التى يصاحبها عدوى شديدة تتسبب فى ارتفاع درجة حرارة الجسم أو تؤدى لخروج كميات كبيرة من الصديد فلابد من الاستشارة الطبية].

•• قرح الفراش ••

المرضى الملازمون للفراش ، وخاصة العجائز، يتعرضون للإصابة بقرح بجلودهم بسبب الانضغاط المتكرر أو المستمر للجلد فى مناطق معينة بين البروزات العظمية والفراش وخاصة فى مناطق أعلى الفخذين والظهر.. وفى الحالات الشديدة قد يتقرح الجلد وتمتد الإصابة للداخل إلى العضلات أو العظم. ولمقاومة حدوث هذه القرح المؤلمة المزعجة أو لمساعدتها على الالتئام لابد من الاهتمام بتقليب المريض فى فراشه عدة مرات يومياً (أو كل ساعة إلى ساعتين) حتى يزول تأثير الضغط الواقع على مكان بعينه. كما يجب الاهتمام بدهان المناطق المعرضة للإصابة بمادة مرطبة (**moisturizer**) لتليين الجلد وتلطيفه.

واستعمال عسل النحل كدهان للجلد بمناطق تكون قرح الفراش يقاوم تكون هذه القرح ويساعد على التئامها السريع قبل أن تتسع أو تتعرض للتلوث والعدوى.

ويعتبر معدن الزنك وفيتامين (ج) من أهم المغذيات التى تساعد على سرعة التئام القرح. ومن المعروف زن هذين النوعين يوجدان فى عسل النحل.. ولذا فإن استخدامه موضعيًا أو استخدامه كغذاء يعد مفيدًا للمرضى الملازمين للفراش للوقاية والعلاج من القرح الجلدية.

•• فطريات القدم (قدم الرياضيين) ••

يتعرض الجلد بين أصابع القدمين لعدوى فطرية (تينيا) ويساعد على ذلك عدة عوامل، وهى : زيادة عرق القدمين، وزيادة الدفء بهذه المناطق (بسبب لبس الأحذية لفترات طويلة)، وإهمال استبدال الجوارب بأخرى نظيفة، واختيار أنواع من الجوارب مصنوعة من ألياف صناعية، وليس من القطن أو الصوف، مما لا يسمح للجلد بالتهوية المناسبة. وتظهر هذه المشكلة بصفة خاصة بين الرياضيين بسبب زيادة العرق عمومًا، بما فى ذلك عرق القدمين، ولبس الأحذية الرياضية لفترات طويلة. كما يبدو أن بعض الناس لديهم قابلية زائدة للإصابة بفطريات القدم أكثر من غيرهم وبصرف النظر عن العوامل السابقة.

ويفيد استخدام عسل النحل فى مقاومة هذه المشكلة، حيث يساعد دهان العسل بصورة متكررة بين الأصابع فى مقاومة العدوى الفطرية بفضل تأثيره المقاوم للعديد من الجراثيم والفطريات. كما يقاوم انبعاث العرق برائحة كريهة. ولكن لابد من تصحيح العوامل السابقة للحد من انتشار العدوى الفطرية.

•• تينيا الفخذين ••

وهذه نوع مشابه لتينيا القدم، يظهر فى صورة حلقات مائلة للاحمرار ومثيرة للحكة ومغطاة بقشور بأعلى جلد الفخذين. ويفيد دهان المناطق المصابة بالعسل فى مقاومة هذه العدوى.. وذلك مع ضرورة حفظ المنطقة جافة خالية من البلل (بالتنشيف الجيد بعد الحمام)، ومراعاة عدم ارتداء ملابس ضيقة حول الفخذين والخصر لتوفير التهوية الكافية للجلد.

•• مرض الجذام ••

العسل من الأغذية المفيدة لمرضى الجذام.. هذا المرض الجلدى الشديد المعدى الذى لا يستجيب للعلاج بسهولة.

فقد كشفت بعض الدراسات عن احتواء العسل على مواد مضادة لميكروب الجذام ويرجح أنها مركبات من سكر الفاكهة.

كما استخدم العسل موضعيًا بنجاح فى علاج القرح الجلدية المعدية التى تصيب جلد مرضى الجذام.

•• الأكزيما والالتهابات الجلدية ••

الأكزيما (**eczyma**) معناها التهاب الجلد وتظهر الإصابة بها فى صورة منطقة مائلة للاحمرار ومثيرة للحكة وفى الحالات الحادة يصحب ذلك خروج إفرازات من المنطقة المصابة.

ويحدث الالتهاب الجلدى أيضًا نتيجة حدوث عدوى جلدية بجراثيم مختلفة.

وقد وجد من الدراسات التى أجريت على الغذاء الملكى بمعرفة منظمة الغذاء والدواء الأمريكية (**FDA**) أن تناول الغذاء الملكى يساعد فى الشفاء من حالات الأكزيما.. ويحتوى على مضادات حيوية تقضى على العديد من الجراثيم التى تصيب الجلد بالالتهاب.

فإذا كنت تعانى من أكزيما مزمنة أو متكررة فجرب تناول الغذاء الملكى.

•• السنط (الثآليل الجلدية) ••

وهى عبارة عن أورام صغيرة تظهر على الجلد وسببها الإصابة بفيروس تنتقل العدوى به من شخص مريض أو حيوان مريض إلى سليم بالتلامس أو باستعمال نفس الأدوات (كالمناشف).

ويظهر الثؤلول عادة بمناطق معينة، وخاصة أصابع اليد. وظاهر اليد، ويتخذ شكل نتوء صغير بلون بنى «غامق»، ويتميز عادة بسطح خشن. وقد تصيب الثآليل الأعضاء التناسلية. وهناك أيضًا ثؤلول باطن القدم الذى يشبه «الكالو» ويكون مدفونًا فى الجلد ويسبب ألمًا عند المشى.

وتعالج الثآليل بمستحضرات خاصة مضادة للفيروسات، أو بالكى الكهربى، أو بالتثليج. وقد وجد الباحثون أن استخدام عسل النحل كدهان للثاليل بصورة متكررة وخاصة التى تصيب باطن القدم (عين السمكة) يعجل بالشفاء منها. ويرجع هذا المفعول إلى احتواء عسل النحل على مضادات للعدوى الفيروسية.

•• مـرض الجـرب ••

يسبب مرض الجرب نوعٌ من الحشرات الطفيلية التى تهاجم الجلد وتتوغل به، ويتسبب ذلك فى حكة شديدة تزيد خاصة أثناء الليل بسبب زيادة نشاط الطفيل المعدى بدفء الأغطية التى يضعها النائم على جسمه وجلده.

ويعالج المرض بمضادات خاصة للعدوى، مع ضرورة الالتزام بالاستحمام يومياً، واستبدال الملابس بأخرى نظيفة.

• العسل ورماد الثـوم :

وفى الطب الشعبى الروسى، يُعالج الجرب باستخدام خليط مكون من عسل النحل ورماد الثوم والزبد البقرى الطازج.. ويستخدم هذا الخليط كدهان للجلد أثناء وجوده فى حمام بخار، ويكرر هذا العلاج حتى تزول العدوى.



يُمتص عسل النحل بواسطة الجلد بدرجة جيدة، ويمتاز بخاصية جذب الإفرازات الزائدة والرواسب من البشرة، ويحتوى على مغذِّيات ضرورية للجلد، ويمكن وضعه وإزالته بسهولة، كما يحتوى على مضادات حيوية تقاوم العدوى.. ولذا فإنه يحتل مكانة كبيرة فى عالم التجميل والعناية بالبشرة والشعر ويدخل فى تركيب العديد من مستحضرات العناية.

•• البشرة الباهتة الذابلة ••

صحة الجسم تنعكس على صحة البشرة.. فلكى تحتفظى بوجه ناضر وبشرة تنطق بالحيوية فلابد من الاهتمام بالتغذية السليمة المتوازنة.

ويفيد استخدام عسل النحل كدهان للبشرة فى تغذيتها وإكسابها بعض الحيوية والنضارة كما يساعد فى التخلص مما بها من شوائب وإفرازات وخشونة.. وإليك هذه الوصفات الفعّالة لتغذية البشرة بعسل النحل :

- قناع العسل والبصل :

المكونات :

– ٢ ملعقة صغيرة عسل نحل. – ٢ ملعقة صغيرة شمع نحل مبشور.

– عصير بصلة صغيرة واحدة.

الطريقة :

يذاب شمع العسل بالتسخين على نار هادئة أو فى حمام مائى ساخن، ويجّهز عصير البصل بعصر بصلة باليد بقطعة شاش، ويخلط الشمع والعصير مع العسل.

يفرد هذا الخليط على البشرة بقطعة قطن، ويبقى لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بماء فاتر .

- لبن العسل.. لشباب الوجه :

المكونات :

- ٢ - ٣ ملاعق صغيرة ماء.
- ١ ملعقة صغيرة عسل نقى .
- ١٤٠ مل لبن.
- صفار بيضة واحدة.

- الطريقة :

يصب الماء على العسل، ويسخن تسخيناً هادئًا حتى يذوب العسل مع التقليب المستمر. يرفع الإناء من فوق النار، ويضاف اللبن وصفار البيض للعسل، ويقلّب هذا الخليط جيداً، ثم يعبأ فى زجاجة تحفظ بالثلاجة. ويستخدم كدهان متكرر لبشرة الوجه.

يفيد هذا المستحضر فى تغذية البشرة،وإكسابها النضارة، ويحسِّن من لونها، ويقاوم ظهور التجاعيد.

- قناع العسل والشعير :

المكونات :

- ٢ ملعقة كبيرة من عسل النحل.
- ٢ ملعقة كبيرة من الشعير المطحون.
- ٣ ملاعق كبيرة من اللبن.
- ٢ ملعقة صغيرة من أوراق النعناع الطازجة المخرطة.

الطريقة :

يقلّب الشعير والنعناع والعسل باستخدام شوكة.. ثم يضاف اللبن للخليط لصنع عجينة ليّنة متماسكة. ويفرد الخليط على الوجه كقناع لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء البارد.

•• البشرة الدهنية ••

تتميز هذه البشرة بزيادة الإفراز الدهنى، وتميل للإصابة بالحبوب والرءوس السوداء، وتظهر لامعة زيتية. ولذا فإن العناية بها تستلزم استخدام مواد أو مستحضرات تمتص الدهون الزائدة بالبشرة، ويعتبر عسل النحل من أفضل هذه المواد وخاصة إذا استخدم مع عصير الليمون.

- كريم العسل والليمون :

يجّهز خليط مكون من ملعقة صغيرة من عسل النحل وملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج.

يستخدم هذا الخليط لدهان البشرة مع عمل تدليك خفيف بإطراف الأصابع فى الاتجاه من أسفل لأعلى.

يترك المستحضر على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بماء فاتر.

- قناع شمع العسل :

- المكونات :

- ملعقة واحدة شمع عسل مبشور .
- ٥ ملل كحول نشادرى .
- ٧,٥ ملل ماء .

- الطريقة :

يذاب الشمع على نار هادئة،ويخلط بالكحول والماء. ويستخدم كدهان للبشرة، ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء العادى.

- قناع العسل والمقدونس :

- المكونات :

- ملعقة كبيرة من عسل النحل .
- مجموعة من أوراق المقدونس الطازجة.

- الطريقة :

تُفرم أوراق المقدونس، ثم تعصر، ويضاف عصيرها إلى العسل ويخلط به جيداً، يوضع الخليط على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء البارد.

•• البشرة الجافة ••

تظهر البشرة الجافة خشنة غير ملساء وتتعرض للقشف والتشققات وعادة ما تتهيج بسرعة بسبب استخدام الصابون أو بعض مستحضرات التجميل.

وتستلزم العناية بالبشرة الجافة الإقلال من استعمال الصابون (أو يستخدم أحد المستحضرات اللبنية للتنظيف).. وتجنب استعمال الماء الساخن لغسل الوجه .

وهذه بعض الوصفات المفيدة من عسل النحل لمقاومة جفاف البشرة.

- قناع العسل والبيض :

المكونات :

- عسل نحل ملعقة كبيرة
- صفار بيضة واحدة
- مسحوق حبوب لقاح ملعقة كبيرة

الطريقة : تخلط المكونات جيداً، ويوزع الخلط على البشرة، ويترك لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء العادى.

- قناع العسل والجزر :

المكونات :

- جزرة متوسطة .
- ملعقة عسل نحل

الطريقة :

يقطع الجزر ويعصر ، ويضاف عصيره للعسل ، ويستخدم هذا الخليط كدهان للبشرة، ثم يشطف الوجه بالماء العادى بعد ١٥ دقيقة [يفيد هذا المستحضر البشرة الحساسة بصفة خاصة].

- قناع العسل وزيت اللوز :

المكونات :

- ٢ ملعقة كبيرة من العسل .
- ١ ملعقة كبيرة من زيت اللوز .

الطريقة :

تخلط المكونات جيداً فى وعاء.. وباستعمال أطراف الأصابع يُعمل تدليك بحركة

دائرية بهذا الخليط لبشرة الوجه والعنق مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين. ويستمر التدليك لحوالى ثلاث دقائق.. ثم يترك المستحضر على البشرة لمدة ٢٥ دقيقة.. ثم «يشطف» بعدها الوجه بالماء الفاتر.

يعمل هذا القناع على التخلص من الخلايا الميتة (القشف) والرواسب والعفونات بطبقات الجلد.. وهو يفيد خاصة النساء اللاتى يعانين من خشونة الجلد أو اتساع مسام البشرة.

•• خشونة جلد الكوعين أو الكعبين ••

يعتبر عسل النحل من أفضل الدهانات التى يمكن بالمداومة على استخدامها التخلص من خشونة الجلد ببعض المناطق كخشونة جلد الكوعين والكعبين.

ويمكن استخدام هذا المستحضر الفعال من العسل :

المكونات :

- عسل نحل ملعقة كبيرة. .
- عصير ليمون ملعقة كبيرة .
- زيت لوز أو زيت زيتون ملعقة كبيرة.

الطريقة :

تخلط المكونات جيداً ، ويدلك جلد الكوعين بالمستحضر لبضع دقائق يوميًا. كما يفيد استخدام المستحضر التالى للتغلب على خشونة جلد اليدين وجعله أكثر ليونة ونعومة.

المكونات :

- عسل نحل ٢ ملعقة كبيرة. .
- دقيق ذرة ٣ ملاعق كبيرة.

الطريقة:

تصنع عجينة من الدقيق والعسل ويُفرك بها جلد اليدين (كما يستخدم الصابون)، ويكرر ذلك يومياً لبضع دقائق.. ثم تشطف اليدان بالماء.

•• التجاعيد ••

يرجع الفضل فى تميز الجلد بخاصيته المرنة المقاومة للانكماش إلى طبقة الكولاجين التى تعمل بمثابة الغراء الذى يشد الخلايا بعضها إلى بعض. ومع التقدم فى السن تضعف طبقة الكولاجين ولذا تقل مرونة الجلد ويميل للانكماش وتظهر به تجاعيد. وهذا الكولاجين يتركب من نوع من البروتين يعتمد تركيبه على الجيلاتين. وقد وجد أن الجيلاتين الموجود بغذاء ملكات النحل هو أفضل ما يمكن أن يدعم طبقة الكولاجين ويحفظها من الذبول مع التقدم فى السن. ولذا يعتبر الغذاء الملكى هو الصديق المخلص للبشرة الناطقة بالصحة والحيوية والخالية من التجاعيد.

ونظراً لهذه الخاصية المميزة للغذاء الملكى فقد تم استحضار أنواع عديدة من كريمات البشرة التى يدخل الغذاء الملكى فى تركيبها.

كما يساعد أيضًا دهان البشرة بصورة متكررة بعسل النحل فى مقاومة حدوث التجاعيد وزيادة مرونة ونضارة البشرة.

وإليك هذا المستحضر الفعال لمقاومة التجاعيد والحد من ظهورها.

- قناع العسل والبيض :

المكونات :

- عسل نحل ملعقة كبيرة .
- بياض بيضة واحدة .
- لبن ملعقة كبيرة

الطريقة :

تخلط المكونات جيداً.. وبعد تنظيف الوجه والعنق تفرد طبقة من المستحضر على البشرة، وتترك لمدة نصف ساعة، ثم تشطف البشرة بالماء الفاتر ثم الماء البارد.

- كريم مسائي من العسل :

المكونات :

- عسل نحل ٢ ملعقة صغيرة
- لبن ٤ ملاعق كبيرة
- كريم أساس ٥ ملاعق صغيرة

- صفار بيضة واحدة .
- ٤ نقط من زيت المُر (زيت عطرى) .

الطريقة :

يُدفأ العسل واللبن ويخلطان جيداً فى وعاء، ثم يضاف لهما الكريم وصفار البيض وزيت المر.. ويتم خلطها جيداً لمدة ٣ دقائق، ثم يعبأ المستحضر فى زجاجة ويحفظ بالثلاجة . هذا المستحضر من أفضل الكريمات المضادة لظهور التجاعيد.. ويمكن استعماله بصورة يومية.. كما أنه يناسب حالات البشرة الحسّاسة.

•• حب الشباب ••

حب الشباب من المشكلات التى تهدد جمال الفتاة في أحلى سنوات عمرها.. وهى لا تزال من المنا كل الصحية التى لم يجد لها الطب التقليدى علاجاً شافياً حاسماً.

نجحت بعض التجارب فى استخدام حبوب اللقاح فى معالجة حب الشباب، ويرجع هذا المفعول إلى تميز حبوب اللقاح بقيمة غذائية عالية وخاصة لاحتوائها على نسبة وفيرة من فيتامينات (ب).. كما تحتوى على مضادات حيوية طبيعية تحارب العدوى التى تكمن فى حب الشباب.

كما نجحت دكتورة نمساوية تدعى «اديث لودا» فى علاج عدد كبير من حالات حب الشباب باستخدام مرهم البروبوليس (صمغ النحل).. وتذكر أن نسبة الشفاء كانت عالية.

- الوصفة الفعالة للتخلص من حب الشباب :

ويؤكد دكتور «كارلسون ويد» فى كتابه «حبوب اللقاح وصحتك» على مفعولها القوى المقاوم لحب الشباب ، وهو يصف الوصفة التالية :

المكونات :

- ملعقة كبيرة من مسحوق حبوب اللقاح .
- صفار بيضة واحدة.
- نصف فنجان من اللبن
- نصف ثمرة أفوكادو مهروسة.

الطريقة :

يجهّز خليط متجانس من هذه المكونات ويستخدم المستحضر الناتج كدهان لمنطقة الحبوب ثم يشطف الوجه بالماء بعد ٢٠ دقيقة. ويكرر هذا الدهان.

- مستحضر لتنظيف البشرة المصابة بحب الشباب :

ويساعد المستحضر التالى على التخلص من الرواسب والإفرازات الدهنية الزائدة وتليين الرءوس السوداء مما يسهل التخلص منها.. كما يفيد فى تفتيح لون البشرة .

المكونات :

- لوز مطحون فنجان .
- عسل نحل ٢ ملعقة كبيرة.

الطريقة :

يجهز خليط من العسل واللوز وتفرد طبقة منه على البشرة مع عمل تدليك خفيف مع تركيز ذلك على مناطق الحبوب والرءوس السوداء. وبعد ٢٠ دقيقة «تشطف» البشرة بالماء الفاتر.

•• تشقق الشفاه ••

من المشكلات الجمالية التى تحدث مع قدوم فصل الشتاء وبرودة المناخ حدوث تشقق بالغشاء الرقيق المُغطى للشفاه مما يظهرها بمنظر غير لائق.

ولمساعدة التئام هذه التشققاتوصقل الشفاه يمكن استخدام المستحضر التالى من شمع النحل:

- شمع نحل ٣ ملاعق مبشورة.
- زيت اللوز ٣ ملاعق صغيرة

يسخن الشمع على نار هادئة حتى يذوب ثم يقلّب الزيت لعمل خليط متجانس. يستخدم هذا الخليط بارداً كدهان للشفاه.

[كما يمكن استخدام زيت اللوز مع زبدة الكاكاو].

•• دوالى الساقين ••

الدوالى هى أوردة متمددة متعرجة زرقاء تظهر بوضوح من خلال جلد الساقين مما يظهرهما بشكل غير محبب، وفى الحالات الشديدة تقل القدرة على ممارسة الأنشطة

الرياضية، وتحدث نوبات من التقلص بعضلات الساقين، وقد تؤدى لتكون قُرح يصعب التئامها. ولذا فإن الدوالى تعد مشكلة صحية وجمالية أيضاً.

ويكمن السبب وراء حدوثها فى وجود ضعف بجدران الأوردة يرتبط عادة بوجود عامل وراثى. كما أن الوقوف لفترات طويلة يحفز على حدوث الدوالى.

وهناك عدة حلول لمساعدة تخفيف الدوالى باستخدام عسل النحل ومنتجاته.

- تناول الغذاء الملكى :

حيث يعمل على تقوية الأوردة الضعيفة وزيادة احتمالها للضغط الواقع على جدرانها بعمود الدم أثناء الاضطرار للوقوف لفترات طويلة.

- عسل النحل وخل التفاح :

خل التفاح يفيد فى تخفيف الدوالى، ويفضل تناوله ممزوجًا مع عسل النحل، وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من عسل النحل وأخرى من خل التفاح إلى كوب ماء دافئ ، ويشرب مثل هذا المزيج يوميًا. كما يفيد دهان العروق الزرقاء المتمددة بخل التفاح فى حدوث انكماش لها.

- عسل النحل لقرح الدوالى :

ولمساعدة التئام القُرح التى تظهر فى حالات الإصابة بالدوالى تُدهن يوميًا بكمية من عسل النحل.

•• مشاكل الشعر ••

يدخل عسل النحل فى تركيب بعض شامبوهات الشعر وأيضًا يضاف لبعض أنواع الصابون. فالعسل مادة غذائية مفيدة لصحة الشعر،وتكسبه بريقًا وحيوية.

- صاحبة أجمل شعر تعترف بالسر ! :

تذكر سيدة هولندية عمرها تجاوز الثمانين، أنها داومت طوال عمرها على غسل شعرها بمحلول مكون من ملعقتين من العسل فى لتر ماء دافئ.. وتذكر أن هذه الوصفة جعلتها تشتهر بصاحبة أجمل شعر!

وهناك وصفات عديدة يدخل فيها العسل لإكساب الشعر الحيوية والبريق الجذاب.

- حمّام العسل والزيت المغذى للشعر :

المكونات :

- عسل نحل ملعقة كبيرة .
- بيضة واحدة.
- زيت لوز (أو زيت زيتون) ٢ ملعقة كبيرة .

الطريقة :

بعد الانتهاء من الحمام يدهن الشعر بخليط من هذه المكونات ، مع عمل تدليك لفروة الرأس، ثم يلف الشعر بفوطة جافة لمدة ساعة، ثم يغسل الشعر بماء عادى.

يعمل هذا المستحضر على تقوية الشعر وزيادة كثافته ولمعانه..

وهو يناسب الشعر الجاف.. ويكرر أسبوعياً للحصول على نتائج جيدة.



•• قرحة المعدة والاثنى عشرى ••

ثبت من التجارب الإكلينيكية أن عسل النحل يداوى قُرح الجهاز الهضمى.

إن حدوث قرحة الاثنى عشرى (وهى النوع الأكثر شيوعًا) يرتبط بزيادة إفراز الحمض المعدى.. وعسل النحل يعادل هذه الحموضة الزائدة.

- عسل المانوكا لعلاج القرحة :

كما وجد أن الإصابة بقرحة الاثنى عشرى يكمن وراءها وجود عدوى بسلالة معينة من البكتيريا تسمى «هليكوباكتر بيلورى» ووجد أن عسل النحل – وخاصة عسل المانوكا– يقاوم هذه السلالة ويقضى عليها وخاصة إذا أخذ بجرعات متكررة على مدار اليوم. وفى إحدى التجارب، وجد أن تقديم عسل المانوكا بتركيز ٥٪ بمقدار ٢٠ جرام للجرعة بمعدل ٤ جرعات يومياً قبل كل وجبة طعام بساعة وأخرى قبل النوم أدى إلى حدوث التئام ملحوظ للقرحة فى عدد كبير من المرضى.

- نظام علاجي للقرحة:

يؤخذ ملعقة صغيرة من العسل قبل الإفطار وقبل الغذاء بمدة ١,٥ – ٢ ساعة..

وتؤخذ ملعقة أخرى بعد العشاء بمدة ٢-٣ ساعات. ويجب تناول العسل فى صورة محلول دافئ، أى بإذابته فى الماء الدافئ، حيث إن ذلك يخفف المادة المخاطية بالمعدة ويزيد من سرعة امتصاص العسل.

•• القولون العصبى ••

القولون العصبى حالة تضطرب فيها حركة القولون فتصبح انقباضاته غير متوافقة أو منتظمة وهذا يؤدى بالتالى لمشاكل بالإخراج فقد يكون هناك أحيانًا إمساك وأحيانًا أخرى إسهال، مع حدوث انتفاخ، وتغيّر فى طبيعة البراز. وترتبط هذه المشكلة بدرجة كبيرة بالتوتر النفسى.

وعسل النحل يعد غذاء مفيداً للمصابين بهذه المشكلة أو العيب الوظيفى لحركة الأمعاء، حيث إنه غذاء مريح للقولون ولا يتسبب فى حدوث عفونة أو تكوّن غازات بل إنه يقاوم العفونة التى كثيراً ما تصاحب هذه الحالة بفضل خاصيته المقاومة للجراثيم. ومن ناحية أخرى فإن تناول العسل يساعد على تهدئة النفس المضطربة مما ينعكس أثره على حركة القولون فتصبح أكثر انتظاماً وانضباطاً.

•• الإمساك ••

يفيد تناول عسل النحل بصورة منتظمة فى مقاومة الشكوى من الإمساك، وخاصة عند كبار السن، حيث يعمل على تقوية انقباضات الأمعاء الضعيفة. كما يفيد كذلك فى مقاومة الإمساك المصاحب لحالات القولون العصبى. ويفضل تناوله فى هذه الحالات مذاباً فى ماء دافئ أو فى لبن دافئ.

كما يجب الاهتمام بتناول كميات وفيرة من الألياف (الخضراوات والفواكه والحبوب) لزيادة كتلة الفضلات.. وكميات وفيرة من الماء لمساعدة إخراج الفضلات.

•• الإسهال ••

يوصف عسل النحل لحالات الإسهال الناجمة عن عدوى بكتيرية (النزلات المعوية) والتى تحدث عادة بسبب تناول أغذية فاسدة، حيث يفيد العسل فى مقاومة الجراثيم المسببة للعدوى. كما أن تقديمه فى حالات الإسهال عمومًا يقاوم فقد السوائل والإلكترونات حيث يعين الجسم على إعادة امتصاص الماء والصوديوم من الأمعاء..ومن المعروف أن زيادة فقد الجسم للماء والإلكترونات بسبب الإسهال تعد إحدى المضاعفات الخطرة التى تعرض الجسم للجفاف. ولذا فإن تناول العسل يكون بمثابة «محاليل الجفاف» التى تحفظ مستوى الماء والإلكترونات بالجسم وتحميه من خطر الجفاف.

- **عسل النحل وماء الشعير:**

ومن الوصفات المفيدة فى علاج الإسهال تناول مزيج مكون من ماء الشعير المحلى بالعسل على جرعات متكررة على مدار اليوم.

•• الدوسنتاريا ••

هناك دوسنتاريا أميبية ودوسنتاريا باسيلية (بكتيرية).. وفى الحالتين يحدث إسهال وخروج مخاط وربما يظهر دم مع البراز.

وقد وجد أن تقديم عسل النحل يفيد فى علاج حالات الدوسنتاريا عموماً حيث يقاوم العفونة والجراثيم المعدية.

ووجد أن انتظام مجموعة من المرضى على تناوله أدى لاختفاء الدم من البراز وحدوث شفاء سريع بالنسبة لغيرهم من المرضى الذين لم يقدم لهم عسل النحل.

•• المغص المتكرر ••

ترتبط الشكوى من المغص المتكرر بأسباب عديدة مثل كثرة تولد غازات البطن، أو عسر الهضم.

إذا كنت تشكو من مغص متكرر يزيد مع تناول الطعام ويميل للحدوث أثناء الليل، فاحرص على تناول ملعقة من عسل النحل قبل كل وجبة طعام. فهذا النظام كفيل بتخفيف الشكوى من هذا المغص. لكن ذلك لا يعنى إهمال استشارة الطبيب لتحديد سبب المغص المتكرر.

- **اسقه عسلاً!! :**

والشكوى من مغص البطن تذكرنا بالحديث الشريف الذى ذكره النبى - صلى الله عليه وسلم- عن عسل النحل.

ورواه البخارى ومسلم عن أبى سعيد الخدرى - وقد سبق لنا أن تحدثنا عن عسل النحل فى القرآن والسنة والتداوى به فارجع إليه!

•• أمراض الكبد ••

العسل غذاء صديق لصحة الكبد. ففى وجود العسل (أو المواد السكرية) ينتعش الكبد، وتتحسن وظائفه، ويقوم بتوفير مخزون كاف من الجليكوجين.. وهو الصورة الكيميائية التى يختزن بها الكبد السكريات لحين الحاجة إليها.

وقد وجد من خلال الدراسات أن تقديم العسل يكاد يحسن مختلف الوظائف التى يقوم بها الكبد، فتزيد قدرته على مقاومة السموم التى تدخل الجسم، وتنشط عمليات التمثيل الغذائى، وينشط تكون العصارة المرارية (الصفراء)، وتزيد مقاومة الكبد للتلف أو العدوى التى قد يتعرض لها لأسباب مختلفة.

• ويوصف العسل لكافة المتاعب التى تصيب الكبد، مثل:

- الالتهابات الكبدية (كالناتجة عن العدوى بالفيروسات الكبدية المختلفة).. حيث يساعد العسل فى وقف التلف الذى تتعرض له خلايا الكبد وفى زيادة قدرة الجسم على مقاومة العدوى. ويفضل تناول العسل فى هذه الحالات بإحدى هذه الصور :

- مذاباً فى الماء الدافئ.
- أو مخلوطاً بحبوب اللقاح والغذاء الملكى.
- أو ممزوجاً بعصير الليمون.

- حالات تضخم الكبد والطحال.. والتى تحدث عادة بسبب الإصابة بالبلهارسيا. فقد وجد أن الحرص على تناول العسل الممزوج بعصير الليمون بانتظام يؤدى لتحسن هذه الحالات.

- التليّف الكبدى.. وهو المحصلة النهائية لأمراض الكبد، فقد يحدث التليف بسبب العدوى بالفيروسات الكبدية (سى أو بى) أو بسبب الإصابة بالبلهارسيا.. ووجد أن تقديم عسل النحل يقاوم حدوث التلف الذى يصيب خلايا الكبد (التليُّف) ويحمى أنسجته من زيادة حدوث التليف، كما أنه يحسن من وظائف الخلايا السليمة الباقية التى لم تتأثر بالتليف مما يعوض عن نقص وظائف الكبد.

•• متاعب المرارة ••

الحوصلة المرارية بمثابة المخزن الذى تختزن به العصارة المرارية التى يفرزها الكبد لحين الحاجة إليها فى هضم الطعام (الدهون)، ويؤدى ركود هذه العصارة إلى زيادة الفرصة لتكون حصيات المرارة.

-الثلاثى الشافى من متاعب المرارة :

•• العسل والليمون وزيت الزيتون

وقد وجد بالتجربة أن تقديم جرعات متكررة من عسل النحل الممزوج بعصير الليمون

الطازج وزيت الزيتون يعمل على تنشيط إدرار العصارة المرارية مما يقاوم حدوث حصيات بالمرارة. كما أن تناول هذا المزيج فى حالات حصيات أو التهاب المرارة يساعد على التخلص من الحصيات وتخفيف الالتهاب. ويوصى بعد تناول هذا المزيج بالرقود على الجانب الأيمن لمدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة.

ولابد فى حالات متاعب المرارة عمومًا من الإقلال من تناول الدهون، وتناول وجبات غذائية خفيفة تزيد فيها نسبة الخضراوات والفواكه والحبوب بالنسبة للأغذية الحيوانية.

وصفة أخرى

يؤخذ نصف كوب ماء دافئ مذاب فيه ملعقة عسل نحل وثلاث ملاعق صغيرة من عصير الليمون قبل كل وجبة طعام بمعدل ثلاث مرات يوميًا ولمدة أسبوع.

تساعد هذه الوصفة على مقاومة الشعور بالغثيان، وتنشيط الهضم، وتخفيف الألم والانتفاخ، ومقاومة الإحساس بالتعب والخمول بعد تناول الطعام.



•• السعال ••

يدخل العسل فى صناعة كثير من المستحضرات والأشربة التى تباع فى الصيدليات لتهدئة السعال. فالعسل علاج فعال معروف منذ زمن بعيد بتأثيره الملطف للسعال والمهدئ لالتهاب الممرات التنفسية.

- العسل وعصير الليمون:

من الوصفات المفيدة لاستخدام العسل لهذا الغرض مزجه بعصير الليمون، وتناول هذا المزيج فى الصباح على الريق. تفيد هذه الوصفة فى تهدئة كافة أنواع السعال بما فى ذلك السعال الديكى الذى يصيب الأطفال.

- العسل وخل التفاح :

كما يمكن استعمال خل التفاح مع العسل بدلاً من عصير الليمون، كهذه الوصفة: يوضع فى كوب ماء دافئ ملعقة كبيرة من عسل النحل وملعقة صغيرة من خل التفاح ويشرب هذا المزيج ثلاث مرات يومياً بعد كل وجبة طعام.

•• النزلات الشعبية ••

-عسل النحل وزيت حبة البركة وزيت الينسون :

فى حالات التهاب الشعب الهوائية المصحوب بخروج بلغم كثيف وسعال شديد يمكن تناول هذا المستحضر من عسل النحل: يجهّز خليط يتكون من عسل النحل (٦ ملاعق كبيرة) وزيت حبة البركة (١٠ نقط) وزيت الينسون (١٠ نقط) ويؤخذ ملعقة من هذا الخليط ٣ مرات يومياً أو عند كل نوبة سعال.

-العسل والينسون والزعتر :

كما يفيد أيضًا فى مقاومة السعال المصحوب ببلغم تناول مزيج من شراب الينسون والزعتر محلى بملعقة من عسل النحل .

-استنشاق صمغ النحل :

يحتوى صمغ النحل على مواد طيارة مطهرة لها مفعول قوى فى تخفيف التهابات الجهاز التنفسى العلوى والسفلى (التهابات الحنجرة والجيوب الأنفية والشعب الهوائية والرئتين)

ويستخدم صمغ النحل لهذا الغرض عن طريق الاستنشاق.

الطريقة : توضع كمية من صمغ النحل (٦٠جم) مع كمية من شمع النحل (٤٠جم) فى وعاء ويوضع هذا الوعاء فى وعاء آخر به ماء يغلى.. وتستنشق رائحة الأبخرة المتطايرة من الوعاء.

•• الحساسية الصدرية (الربو) ••

-حبوب اللقاح مضاد للحساسية :

ترتبط الحساسية الصدرية أحيانًا بالتعرض لحبوب اللقاح المتناثرة فى الهواء مثلما ترتبط باستنشاق مواد أخرى كالأتربة وذرات القطن أو الصوف والأبخرة وغير ذلك. ولذا فإن تناول حبوب اللقاح فى حالة وجود حساسية ضد حبوب اللقاح يؤدى لاكتساب الجسم مناعة ضدها مثلما يحدث بالتطعيم ضد الأمراض حيث تعطى جرعات من الجراثيم فى صورة خاملة لتوليد أجسام مضادة ضد نفس الجراثيم.

كما يستخدم عسل النحل من خلال وصفات عديدة لتخفيف أعراض ومتاعب الحساسية الصدرية.

-العسل وعصير البصل :

لتخفيف ضيق التنفس ومساعدة طرد البلغم من الشعب الهوائية يؤخذ ملعقة صغيرة من عصير البصل مع قدر مساوٍ من عسل النحل. ويكرر هذا العلاج كل ٣ ساعات أثناء النوبات.

•• الإمفزيما ••

الإمفزيما (emphysema) من الأمراض الصدرية التى تنتشر بين المدخنين وهو عبارة عن حدوث انتفاخ بالحويصلات الهوائية للرئة بسبب احتجاز جزء من الهواء بالرئتين أثناء الزفير.. أى أن الهواء يدخل الرئتين ولا يخرج منهما تماماً.

-عسل النحل وزيت الينسون :

الوصفة التالية تساعد فى تخفيف ضيق التنفس المصاحب لهذه الحالة: تؤخذ ملعقة صغيرة من عسل النحل مع ٥ نقط من زيت الينسون قبل كل وجبة طعام بنصف ساعة.

•• مرض السل ••

عندما انتشر مرض السل قبل اكتشاف المضادات الحيوية كان عسل النحل أحد العلاجات الطبيعية المهمة التى استعان بها المرضى لمقاومة هذه العدوى الخطرة.

وفى وقتنا الحالى، عاد مرض السل للانتشار من جديد.. ومن الواضح أن سلالات ميكروب هذا المرض قد اكتسبت مناعة ضد المضادات الحيوية التقليدية لهذا المرض.

-العسل غذاء يومى لمرضى السل :

وقد ثبت من التجارب الإكلينيكية أن تقديم عسل النحل يوميًا للمرضى وبكميات وفيرة أدى إلى تحسن ملحوظ بحالتهم بفضل تأثيره المقاوم لميكروب المرض بالإضافة لفائدته الصحية كغذاء مقوٍّ للجسم والجهاز المناعى.

•• الزكام والرشح والإنفلونزا ••

يحتوى عسل النحل على مضادات حيوية لبعض أنواع الفيروسات المسببة للانفلونزا ونزلات البرد. ولذا فإنه يعتبر من الأغذية المهمة مع قدوم فصل الشتاء وانتشار الإصابة بنزلات البرد والانفلونزا.

-عسل النحل وخل التفاح :

يفيد تناول مزيج من عسل النحل وخل التفاح بعد كل وجبة طعام فى التخلص من الإفرازات المخاطية التى تصاحب الإصابة بنزلات البرد.

-عسل النحل مع الحلبة :

من أفضل المشروبات الدافئة أثناء نزلات البرد مشروب الحلبة المحلى بعسل النحل. يساعد هذا المشروب على استعادة حاستى التذوق والشم اللتين تضعفان أثناء فترة الإصابة بالانفلونزا.

-عسل النحل والزنجبيل :

يعتبر مشروب الزنجبيل المحلى بعسل النحل من أفضل المشروبات للوقاية والعلاج من نزلات البرد.

يساعد مذاق الزنجبيل اللاذع الحريف على التخلص من الإفرازات المخاطية التى تسد الأنف وتتراكم بالممرات التنفسية.

-مضغ شمع العسل :

يفيد مضغ أجزاء صغيرة من شمع النحل فى حالات انسداد الأنف بسبب نزلات البرد ، ومن الطريف أن سيدة مصابة بضيق خلقى بتجويف الأنف اعتمدت على مضغ شمع النحل لمقاومة صعوبة التنفس حيث ساعدها على التنفس بمزيد من الارتياح.

•• التهاب الحلق أو اللوزتين ••

فى فصل الشتاء ومع انتشار الإصابة بنزلات البرد والانفلونزا تظهر الشكوى من صعوبة البلع بسبب التهاب الحلق أو التهاب وتورم اللوزتين مما يسبب ألمًا وتهيجًا بالزور.

-عسل النحل والجلسرين :

ويفيد فى تخفيف هذا الالتهاب تناول هذا المستحضر الذى يجمع بين عسل النحل (٢ ملعقة كبيرة) والجلسرين النقى (٢ ملعقة كبيرة) وعصير الليمون (٢ ملعقة كبير) وبودرة الزنجبيل (نصف ملعقة صغيرة).

توضع المكونات فى برطمان أو وعاء وتسخّن فى وعاء آخر مملوء بالماء الساخن حتى يذوب العسل والجلسرين، ثم يرفع الوعاء بعيداً عن السخونة ويقلب الخليط جيداً.

يؤخذ ملعقة كبيرة من هذا الخليط مساء قبل النوم. ويجب أن يستخدم دافئًا أو معادلاً لدرجة حرارة الغرفة.

-عسل النحل والثوم :

تؤخذ بضعة فصوص من الثوم، وتقشّر، وتُفرم، وتخلط بكمية مناسبة من عسل النحل. ويترك هذا الخليط فى الهواء لمدة ساعتين.. ثم يؤخذ منه ملعقة صغيرة عدة مرات على مدار اليوم، مع مراعاة بلع الخليط دون مضغ الثوم.

يساعد الانتظام على تناول هذا الخليط فى تخفيف التهاب الحلق واللوزتين.

-غرغرة النحل والثوم :

تؤخذ بضعة فصوص من الثوم، وتقشّر وتُفرم، وتخلط بكمية مناسبة من عسل النحل. ويترك هذا الخليط فى الهواء لمدة ساعتين.. ثم يؤخذ منه ملعقة صغيرة عدة مرات على مدار اليوم، مع مراعاة بلع الخليط دون مضغ الثوم.

يساعد الانتظام على تناول هذا الخليط فى تخفيف التهاب الحلق واللوزتين.

-غرغرة عسل النحل :

يستخدم عسل النحل مذاباً فى كوب ماء دافئ فى عمل غرغرة للفم والحلق لتطهير الفم من جراثيم المرض.



•• ضعف عضلة القلب (الفشل القلبى) ••

تورُّم القدمين، و«كَرْشَة النفس» أثناء النوم، والنهجان ، واحتقان الرئة والسعال عند مريض متقدم فى السن أعراض تشير إلى احتمال وجود ضعف فى عضلة القلب.. أى أن عضلة القلب لم تعد قادرة على ضخ الدم الذى يعود لها بكفاءة. ولكن ماذا يمكن أن يفعل عسل النحل لهذه الحالة الشديدة؟!

-الغذاء المقوى لعضلة القلب :

لقد وجد أن تقديم عسل النحل بصورة منتظمة يساعد على زيادة كفاءة عضلة القلب، حيث يقوى من أليافها العضلية ويزيد من قوة انقباضاتها.

-عسل النحل مع حب الرمان :

وكان الطبيب «ابن سينا» يصف لمرضى القلب تناول عسل النحل مع حب الرمان. ومن الواضح أن الجمع بينهما يعد وجبة غذائية قيمة لأصحاب القلوب الضعيفة.

-عسل النحل مع اللبن :

كما يمكن تقديم عسل النحل مع اللبن الدافئ بمقدار ملعقتين لكل كوب لبن [خفيف الدسم].. فتناول مريض القلب لهذا الغذاء الصحى يومياً يعد غذاء نافعاً للغاية.

-عسل النحل مع اللبن وعصير الليمون :

ولمقاومة نوبات ضيق التنفس التى يتعرض لها المريض بضعف عضلة القلب وخاصة أثناء الليل، يقدم له كوب لبن دافئ مضاف إليه ملعقة كبيرة من عسل النحل وعصير ليمونة طازجة. ويؤخذ هذا المشروب يوميًا كل مساء قبل النوم، أو عند الاستيقاظ من النوم بسبب نوبة الألم وكرشة النفس.

•• الذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجى) ••

عندما تكون الشرايين التاجية المغذية لعضلة القلب مسدودة جزئيًا بسبب وجود ترسبات دهنية بداخلها مما يفقدها كذلك مرونتها الطبيعية [وهذا هو ما يسمى بتصلب الشرايين] فإن عضلة القلب قد تكون قادرة على موافقة المجهود العضلى الخفيف أو المعتاد الذى يقوم به الجسم.. أما فى حالة أداء مجهود عضلى زائد عن المعتاد [مثل استخدام الدرج بدلاً من المصعد الكهربى فإن عضلة القلب تحتاج لكمية أوفر من الغذاء والأكسجين عن طريق الشرايين التاجية ونظرًا لعدم إمكانية تحقيق ذلك بسبب انسداد الشرايين فإنها لا تستطيع موافقة المجهود العضلى الزائد وتعلن عن ذلك بانبعاث ألم شديد بمنتصف الصدر يمتد عادة إلى الذراع الأيسر وهو ما يعرف بالذبحة الصدرية.

- ملعقتان يوميًا من عسل النحل :

وقد وجد أن تقديم عسل النحل لهؤلاء المرضى يحسّن حالتهم وقدرتهم على احتمال المجهود العضلى حيث إنه يساعد على توسيع الشرايين التاجية مما يؤدى بالتالى لزيادة كمية الدم الواردة لعضلة القلب عبر هذه الشرايين.

ولذا ينصح المرضى بالذبحة الصدرية ، أو المعرضين للإصابة بالذبحة، بتناول ملعقتين من عسل النحل يوميًا، ويفضل أن يقدم مذابًا فى الماء الدافئ.

•• ارتفاع الكوليستيرول ••

ارتفاع الكوليستيرول أحد العوامل المهمة والأساسية التى تؤدى لحالة الذبحة الصدرية بسبب حدوث ترسبات لجزيئات الكوليستيرول على جدران الشرايين التاجية.

وارتفاع الكوليستيرول يرتبط بزيادة تناول الأغذية ذات الأصل الحيوانى [كاللحوم والألبان الدسمة والبيض والزبدة وغير ذلك].. كما أن بعض العائلات لديها قابلية زائدة لارتفاع الكوليستيرول أكثر من غيرها.

-الغذاء الملكى لخفض الكوليستيرول :

فى إحدى الدراسات التى أجريت على الغذاء الملكى ، قام الباحثون بتغذية مجموعة

من الأرانب بوجبات دسمة بغرض إحداث ارتفاع بمستوى الكوليستيرول بالدم.. وبعدما تحقق ذلك قاموا بتغذية الأرانب وبجرعات متكررة من الغذاء الملكى، وكانت نتيجة ذلك حدوث انخفاض تدريجي بمستوى الكوليستيرول بالدم.

وفى دراسة أخرى، قُدم الغذاء الملكى بجرعات متكررة لمجموعة من المرضى بارتفاع مستوى الكوليستيرول، وكانت النتيجة حدوث انخفاض تدريجى بمستوى الكوليستيرول خلال فترة أقل من الفترة التى تحتاجها العقاقير الكيماوية لتحقيق مثل هذا الانخفاض.

وبناء على هذه الدراسات، فإذا كنت تعانى من ارتفاع مستوى الكوليستيرول فتناول الغذاء الملكى [بالطريقة التى سبق توضيحها]، وتناول العسل يوميًا، وقلل من تناول الأغذية الحيوانية واجعل جزءاً كبيراً من غذائك من الفواكه والخضراوات والحبوب.

•• ارتفاع ضغط الدم ••

ارتفاع ضغط الدم من المشكلات الصحية واسعة الانتشار والتى تعد عاملاً مهماً وداء الإصابة بالذبحة الصدرية والأزمات القلبية وحوادث الأوعية الدموية بالمخ.

ويرتبط مرض ارتفاع ضغط الدم بعدة عوامل مثل: السمنة المفرطة، والضغوط النفسية المتكررة، ووجود عامل وراثى، كما ثبت أن الإفراط فى تناول الملح يزيد من قابلية بعض الناس للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ويعالج ضغط الدم المرتفع بعقاقير مختلفة بعضها يُحدث انبساطًا للشرايين مما يقلل من ضغط الدم المار بها.. وبعضها يخفّض ضغط ا لدم عن طريق زيادة إدرار البول مما يخفض كمية الماء بالجسم والدم فيقل ضغط الدم.

وعسل النحل يساعد فى خفض ضغط الدم المرتفع بطريقة شبيهة بمفعول العقاقير المدرة للبول. فمن خواص عسل النحل أنه يجذب إليه الماء (الرطوبة) مما يحد من كمية السوائل بالجسم.

فلكى تساعد نفسك فى السيطرة على ارتفاع ضغط الدم قلل من تناول ملح الطعام، وتناول عسل النحل يوميًا بمقدار ٢-٣ ملاعق، واهتم بتوفير البوتاسيوم فى غذائك من خلال تناول كميات وفيرة من الفواكه والخضراوات النيئة الطازجة، وحاول أن تبتعد عن الضغوط النفسية التى تتعرض لها.

•• الاكتئاب ••

هل تعرف أن عسل النحل يعد من أفضل العلاجات الطبيعية للاكتئاب ؟!

لقد أصبح من المعروف حاليًا أن سبب الشعور بالاكتئاب يرتبط فى عدد كبير من الحالات بوجود أسباب عضوية تتمثل فى حدوث تغيرات كيميائية بالمخ تتميز بنقص هرمون يسمى «سيروتونين» والذى يقوم بوظيفة الموصِّل العصبى أى الذى ينقل الإشارات والرسائل بين خلايا المخ.

وقد وجد أن هذا الهرمون المهم يؤثر فى عملية النوم، والتذكُّر، وكذلك فى المزاج فلكى يحصل الإنسان على نوم مريح ويتجنب الأرق ولكى يحتفظ بذاكرة جيدة وبمزاج رائق لابد أن يوجد السيروتونين بمستوى كاف فى مخه. ولكن من أين يأتى السيروتونين ؟ أو كيف يتكون بالجسم؟

يتكون السيروتونين فى المخ من التريبتوفان وهو حمض أمينى يستخلص من الأطعمة البروتينية التى نأكلها، ويشارك فى تكوين السيروتونين من التربتوفان مجموعة من الإنزيمات الخاصة.

-العسل والاكتئاب :

وقد وجد أن عسل النحل يتميز باحتوائه على إنزيمات تساعد على إنتاج السيروتونين من التريبتوفان.. وبناء على ذلك فإن تناول العسل بصورة منتظمة يعمل على زيادة إنتاج السيروتونين بالمخ مما يقاوم بالتالى الإحساس بالكآبة ويؤدى لتحسن الحالة المزاجية.

ولو قارنا مفعول عسل النحل بأدوية علاج الاكتئاب الحديثة (مثل البروزاك والزولوفت) نجد أن كليهما يعمل على زيادة إنتاج السيروتونين.. فما تفعله هذه العقاقير الحديثة أنها تعوق امتصاص السيروتونين فى الخلايا العصبية مما يطيل بالتالى من مدة بقائه وفاعليته.

وقد وجد الباحثون أن هناك أنواعًا خاصة من عسل النحل أقوى تأثيرًا عن غيرها فى علاج الاكتئاب ومن أبرزها أنواع تأتى من جنوب شرق تركيا. لكن هذه الأنواع يجب تناولها بحذر حيث أن النحل المنتج لها يتغذى على أنواع من الأزهار السامة!

•• التوتر والقلق والأرق ••

العسل يهدئ النفس المتوترة ويساعد على النوم الهادئ لعدة أسباب: فهو يؤثر على إنتاج السيروتونين الذى يسيطر بدوره على عملية النوم.. ويساعد على استرخاء العضلات المشدودة.. ويعطى إحساساً بالارتياح النفسى.

فإذا كنت تعانى من ضغوط نفسية تجعلك تشعر بالتوتر وتعانى من الأرق جرّب الوصفات التالية:

- ملعقة عسل قبل النوم:

تناول يوميًا ملعقة عسل فى الماء قبل ميعاد النوم بساعة، ويفضل مزجه بكوب لبن دافئ.

-العسل وخل التفاح:

يضاف لملء فنجان من العسل مقدار ٣ ملاعق صغيرة من خل التفاح، ويقلب الخليط، ويحفظ فى زجاجة.

يؤخذ من هذا الخليط ملعقة يومياً كل مساء قبل ميعاد النوم بساعة.

-البابونج والنعناع والعسل:

زهر البابونج الأصفر، والنعناع البلدى يمتاز كلاهما بمفعول مهدئ مساعد على النوم.. ويوصف البابونج خاصة للذين يعانون من كوابيس أثناء النوم حيث يساعد على النوم الهادئ العميق. يؤخذ البابونج أو النعناع فى صورة شاى (منقوع) يجهّز بإضافة ملعقتين من العشب المجفف لمقدار كوب ماء مغلى ويغطى الكوب لمدة ١٠ دقائق لينقع العشب، ثم يحلى بملعقة من عسل النحل.

ويمكن مزج شاى البابونج بشاى النعناع مع إضافة عسل النحل للحصول على مفعول مهدئ قوى يساعد على النوم.

يؤخذ شاى البابونج أو شاى النعناع أو مزيجهما مع إضافة عسل النحل بمعدل ٢-٣ أكواب يومياً مع تناول آخر كوب قبل ميعاد النوم بساعة.

•• الصـــداع ••

الصداع من المتاعب الصحية المزعجة التى لها أسباب عديدة مختلفة.. ومن أبرز هذه الأسباب حدوث انخفاض بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم.. وعادة يظهر هذا النوع من الصداع فى وقت الظهيرة عندما يبدأ الإحساس بالجوع بعد يوم عمل طويل وعادة

يصاحب هذا النوع من الصداع عصبية زائدة وتوتر. ويفيد تقديم عسل النحل فى علاج هذا النوع من الصداع لأنه يعوّض بسرعة عن نقص السكر ويعيد للجسم توازنه.

-عسل النحل وبذر الخردل :

وفى الطب الروسى الشعبى، يعالج الصداع بتجهيز خليط من بذور الخردل المطحونة مع كمية متساوية من بودرة الزنجبيل وعسل النحل. ويستحلب هذا الخليط بالفم لبعض الوقت لتهدئة المخ والتخلص من الصداع العصبى.

•• مرض التصلب المتعدد (MS) ••

هذا المرض يعد نموذجًا للأمراض العصبية مستعصية العلاج والتى ينجح سم النحل فى تخفيف أعراضها . فى هذا المرض تصاب بعض الأعصاب بالتلف مما يؤثر على العضلات والجهاز الحركى، ولذا فإن المرضى به يعجزون عن القيام بخدمة أنفسهم ويصيرون عادة أسرى للمقاعد المتحركة ويحتاجون لعناية مستمرة ويمرون بفترات شديدة من التألم والمعاناة. وهو من الأمراض المنتشرة فى الولايات المتحدة على وجه التحديد.

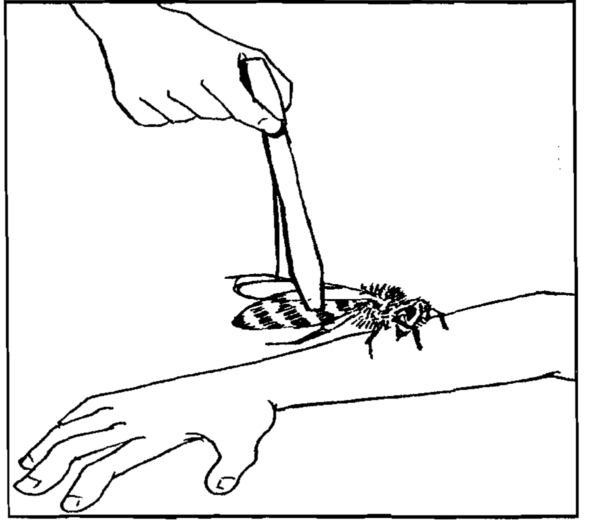
ويرتبط هذا المرض بوجود خلل فى عمل الجهاز المناعى وبالتالى فإنه ليس من السهل التوصل لعلاج شاف له.

- جلسات العلاج بسم النحل :

وجد أن تقديم جرعات متكررة من سم النحل تؤدى لتخفيف الأعراض المصاحبة لهذا المرض كالتهاب المفاصل والأوتار وتخفيف درجة الألم والمعاناة.

ويتم هذا العلاج من خلال عدة جلسات تكون عادة بمعدل جلستين أسبوعيًا ولمدة تصل إلى نحو ستة شهور.

وهناك طريقتان للمعالجة بسم النحل، فإما أن تُمسك النحلة بملقاط وتوجّه للمكان المراد لدغه لتدفع خلاله بسمّها.. أو يؤخذ سم النحل ويجهّز فى زجاجات صغيرة ويحقن موضعيًا تحت الجلد، وأحيانًا يخلط بمخدر موضعى لخفض درجة الحرقان والألم الناتج.



•• الشلل الرعّاش (مرض باركنسون) ••

أحد ضحايا هذا المرض الملاكم السابق محمد على كلاى.. وهو يحدث بسبب حدوث تلف بموضع معين من المخ.. ويعتقد البعض أن الضربات المتكررة القوية التى نالها محمد على كلاى أثناء مبارياته كانت عاملاً مهماً وراء إصابته.

من أبرز علامات هذا المرض حدوث رجفة أو رعشة متكررة بالرأس واليد.

ومن الطريف أن الباحثين وجدوا أن تقديم الغذاء الملكى للمرضى بهذا النوع من الشلل أدى لتخفيف الأعراض حيث تناقصت الرجفة بالرأس واليد بصورة واضحة.

•• مرض الفصام ••

ويعرف كذلك بالشيزوفرانيا.. وهو من الأمراض النفسية المتقدمة التى تؤدى لظهور هلاوس وأوهام.

وقد وجد فى إحدى الدراسات التى أجريت عن عسل النحل أن حقن المرضى بهذا الداء بمحلول من العسل فى الوريد يؤدى لصدمة يعقبها حدوث تحسن بأعراض المرض.

[يحظر استخدام عسل النحل بهذه الكيفية لغير المتخصصين].

•• تصلّب شرايين المخ ••

فى كبار السن يحدث ضعف بالدورة الدموية بالمخ بسبب ضعف مرونة الشرايين وحدوث ترسيبات دهنية على جدرانها.. وهو ما يعرف بتصلب الشرايين. وتبعًا لذلك تحدث أعراض نفسية وجسْمية مثل ضعف التركيز، والدوخة، والزغللة، والتنميل، والنسيان السريع، وغير ذلك.

-العسل وعصير البصل :

ومن الوصفات المفيدة لتخفيف هذه الأعراض وتنشيط القوى الذهنية تناول عسل النحل مع عصير البصل بمقدارين متساويين، ويؤخذ ملعقة من هذا الخليط بمعدل ثلاث مرات يومياً ولمدة تصل إلى شهرين.

•• إدمان الخمور ••

وجد أن تقديم عسل النحل لمدمنى الخمور [والعياذ بالله!] يساعد بدرجة ملحوظة على التماثل للشفاء وإطالة مدة الانقطاع عن تناول الخمور تدريجياً.

ويذكر بعض الباحثين بإحدى المستشفيات الإيطالية أنهم يقدمون لمدمنى الخمور عسل النحل فى صورة محلول للحقن بالوريد بتركيز ٤٠ ٪، ويؤكدون أن هذه الطريقة من المعالجة تؤتى بنتائج طيبة.

وتفسير هذه العلاقة يرجع إلى عدة أسباب: فالعسل ينشط وظائف الكبد ويقاوم التأثير الضار للخمور على خلاياه.. كما أنه ينشط عضلة القلب والدورة الدموية مما يساعد على التخلص من الكحوليات السامة..كما أن سكر الفركتوز الموجود بالعسل يحدث تفاعلات مضادة للكحوليات.. كما تقوم فيتامينات (ب) الموجودة بالعسل بأكسدة بقايا الكحول الموجود بالجسم.

- إفاقـــة المخمور:

كما وجد الباحثون أن تقديم العسل بجرعات كبيرة للمخمور يساعد فى إفاقته بشكل أسرع.. ويمكن فى هذه الحالة تقديم العسل بمعدل ٦ ملاعق شاى كل ٢٠ دقيقة.



•• أمراض وحصيات الكلى ••

بعض المشاكل الصحية بالكلية تتطلب الإقلال من تناول البروتينات (مثل وجود زلال فى البول).. وبعضها يتطلب الإقلال من الأملاح (مثل وجود ترسبات أو حصيات).. وعسل النحل يحتوى على نسبة بسيطة من البروتينات ويخلو من الأملاح مما يجعله غذاء مناسباً فى هذه الحالات.

- العسل والليمون وزيت الزيتون لحصيات الكلى :

وهناك وصفات مختلفة يدخل فيها العسل لمساعدة التخلص من الحصيات الصغيرة بالكلى ومجرى البول.. من هذه الوصفات تناول خليط من عسل النحل وعصير الليمون وزيت الزيتون بمقدار ملعقة كبيرة يومياً. وذلك مع ضرورة تناول كميات وفيرة من الماء والسوائل يومياً.

- عسل النحل وحبة البركة :

وهذه وصفة أخرى: يطحن مقدار $\frac{1}{4}$ كيلوجرام من حبة البركة ثـــم يُعجـــن مـــع مقـــدار $\frac{1}{2}$ كيلوجرام من العسل. ويؤخذ من هذا الخليط ملعقتان، وتمزج فى نصف كوب ماء دافئ، ويشرب هذا المزيج صباحاً على الريق يومياً.

يساعد هذا العلاج على تفتيت الحصيات وخروجها مع البول.

•• التبول اللا إرادى ••

هذه إحدى المشكلات الشائعة بين الأطفال والتى قد تلازمهم حتى سن متقدمة حيث يعتاد الطفل على التبول ليلاً فى فراشه ولا يكتسب القدرة على التحكم فى عمل المثانة البولية. وقد تظهر أيضًا هذه المشكلة بين بعض الشباب والشابات حتى فى سن الجامعة!

إن السبب الغالب فى هذه الحالات يرجع إلى وجود اضطراب بالناحية النفسية يكون ناشئًا فى الغالب عن إحساس الطفل (أو المراهق أو الشاب) بالإحباط ربما لسوء معاملة الأسرة له أو لتفضيل أحد إخوته عليه. وبالتالى فهو يجد فى التبول الليلى متنفسًا له لتخفيف هذا الشعور.

- ملعقة عسل فى المساء :

وأيا كان السبب ، فإن إعطاء ملعقة من عسل النحل كل مساء قبل النوم يفيد فى مقاومة هذه المشكلة لأن من خصائص سكر العسل جذب الماء (أو الرطوبة) إليه، وبالتالى فإن إعطاءه للطفل ليلاً يقلل من تراكم البول بالمثانة ويقلل بالتالى من فرصة التبول أثناء الليل.

ومن ناحية أخرى فإن إعطاء العسل ليلاً للطفل وخاصة إذا قدم مع كوب لبن دافئ يساعد على تهدئة أعصابه ومساعدته على النوم الهادئ ومقاومة الأفكار المزعجة أثناء النوم.

وبالإضافة لذلك يجب مراعاة عدة أشياء مهمة:

- عدم تقديم سوائل بكثرة للطفل فى فترة المساء.
- تقديم سوائل بكثرة فى فترة النهار لزيادة قدرة المثانة على استيعاب البول تدريجياً.
- عدم تأنيب الطفل أو معاقبته، وبدلاً من ذلك يجب مكافأته على «الليالى الجافة» .

•• سلس البول ••

هذه إحدى المتاعب الصحية المزعجة المحرجة التى تنتشر بين النساء.. وهى تعنى نزول بضع نقط من البول على غير الرغبة أثناء اليقظة بسبب وجود ضعف فى العضلة القابضة على قناة البول (صمام المثانة).. وهذه المشكلة قد تحدث بسبب التقدم فى السن.. أو لأسباب موضعية مثل حالات سقوط جدار المهبل الأمامى أو سقوط جسم الرحم. وعادة يحدث نزول البول مع السعال أو الضحك أو الحركة المفاجئة.

وقد وجد أن تقديم عسل النحل بصورة منتظمة بمعدل ملعقتين يوميًا يساعد على

تقوية المثانة الضعيفة مما يخفف بالتالى من حدوث هذه المشكلة المزعجة. كما يجب أن تحاول السيدة تدريب المثانة على الانقباض والانبساط لتقوية العضلات الضعيفة، وذلك بأن تقوم أثناء التبول بحبس تيار البول ثم الإفراج عنه وهكذا عدة مرات.

•• التهابات مجرى البول ••

إذا كنت تعانى من التهاب مزمن أو متكرر بمجرى البول (كالتهاب الحالب أو المثانة أو قناة مجرى البول) فاحرص على تناول عدة ملاعق من عسل النحل يومياً.

فقد وجد أن تقديم عسل النحل فى هذه الحالات يساعد على سرعة الشفاء لأنه يهاجم ويقضى على أنواع عديدة من البكتيريا التى تصيب المجارى البولية. ومن ضمن أسباب هذا التأثير المهلك للبكتيريا تميُّز العسل بامتصاص الرطوبة من أى شئ يتصل به، وبالتالى تموت وتهلك البكتيريا نتيجة امتصاص الرطوبة منها. ومن الطريف أن ميكروب التيفود الشرس يموت فى العسل بعد انقضاء ٤٨ ساعة!

•• قرحة المثانة البولية ••

من المضاعفات الناتجة عن الإصابة ببلهارسيا المجارى البولية حدوث قُرح بالمثانة البولية وتظهر أعراض ذلك فى صورة نزول بول مدمم مع حرقان شديد فى البول.

ومن خلال عدة دراسات أجريت حول استخدام عسل النحل فى علاج هذه الحالة، وجد أن إعطاء ملعقة كبيرة من العسل لمدة شهرين أدى إلى حدوث التئام للقرح فى أكثر من نصف عدد الحالات.. أما فى النسبة الباقية فقد تحسنت الأعراض بدرجة كبيرة حيث انخفض عدد كرات الدم الحمراء فى البول (أى انخفض ظهور الدم مع البول) كما تحسنت الشكوى من حرقان البول.. وقد لوحظ حدوث استجابة واضحة لعدد كبير من الحالات بعد الأسبوع الثانى من بدء العلاج بعسل النحل.

•• متاعب البروستاتا ••

وجد أن تقديم حبوب اللقاح فى حالات الالتهاب المزمن بالبروستاتا يساعد على مقاومة هذا الالتهاب وتخفيف حدة الأعراض.

كما تفيد حبوب اللقاح فى الوقاية والعلاج من تضخم البروستاتا الذى يظهر مع التقدم فى السن. وقد دعا ذلك إلى إنتاج مستحضر طبى من حبوب اللقاح لعلاج متاعب البروستاتا. (انظر كيفية تناول حبوب اللقاح).

•• الضعف الجنسى ••

عسل النحل الخام الذى لم يكرر أو يعالج بالحرارة يعد من أفضل الأغذية المقوية

للناحية الجنسية، لاحتوائه على بعض المواد الطبيعية التى تلعب دوراً فى تنشيط الغدد الجنسية مثل فيتامين (هـ) وحمض الأسبارتك [Aspartic acid].. كما يحتوى على نسبة طفيفة من الهرمونات الطبيعية.

ومن ناحية أخرى، فإن المداومة على تناول عسل النحل يقوى الجسم ويزيد حيويته وطاقته مما يجعله بالتالى أكثر قدرة على القيام بالنشاط الجنسى.

وتعتبر حبوب اللقاح ذات فائدة جنسية عالية ، فهى تحتوى على هرمونات طبيعية تنشط الوظائف الجنسية، سواء عند الرجل أو المرأة ، كما وجد من الدراسات أن تقديم حبوب اللقاح بزيد من طاقة الجسم، بما فى ذلك الطاقة الجنسية، فيصبح أكثر تحملاً للمجهود العضلى، وأكثر استجابة للأنشطة الذهنية والعصبية، كما تزيد كمية الأكسجين التى تصل إلى خلايا المخ. وكل ذلك يجعل الفرد أكثر لياقة للنشاط الجنسى.

ولذا توصف حبوب اللقاح كمنشط فى حالات الفتور الجنسى سواء عند الرجال أو النساء.

وإليك هذه الوصفة الفعّالة :

- حلوى حبوب اللقاح للتنشيط الجنسى :

المكونات :

- بودرة خروب	(ملعقتان كبيرتان) .
- عسل نحل خام	(٣ ملاعق كبيرة) .
- زبدة فول سودانى	(ملعقتان كبيرتان) .
- مـــــــاء	(ملعقتان كبيرتان) .
- حبوب اللقاح	(ملعقتان كبيرتان)

تذاب بودرة الخروب فى الماء، ثم يضاف الخروب المذاب إلى حبوب اللقاح (فى وعاء آخر) ثم يقلب الخليط، ثم يضاف عسل النحل، ثم يعاد التقليب، ثم تضاف زبدة الفول السودانى، ويعاد الخلط جيداً.

يُشكّل الخليط الناتج فى صورة كُرات أو قطع بأى شكل لتجهيزه فى صورة حلوى، وتحفظ هذه الحلوى فى الثلاجة.

تصنع هذه المكونات عدد ١٢ كُرة حلوى. ويؤكل من هذه الحلوى يوميًا كغذاء جنسى .

- **غذاء جنسى من حبوب اللقاح واللوز:**

المكونات:

– لبن بقرى	(نصف فنجان)
– حبوب اللقاح	(ملعقتان كبيرتان)
– عسل نحل	(للتحلية – اختيارى)
– لوز محتفظ بقشره – لوز أخضر	(ملعقتان كبيرتان)

تخلط المكونات (بالخلاط) لمدة ١٠ ثوانٍ ماعدا اللوز.. ثم يضاف اللوز ويعاد الخلط لمدة ٦٠ ثانية أخرى.

تصنع هذه المكونات ملء فنجان ويؤخذ منه يومياً مقدار ملعقة كغذاء جنسى.

•• البرود الجنسى ••

فى الطب الشعبى القديم يُقدم مشروب من عشب «حشيشة الدينار» المحلى بالعسل كعلاج يساعد على زيادة استجابة المرأة للعلاقة الجنسية مع زوجها – كالمرأة التى أجريت لها عملية الختان.

ويجهز هذا المشروب بنقع كمية من العشب فى كوب ماء مغلى لمدة ١٠ دقائق ثم يحلى بملعقة كبيرة من عسل النحل، ويقدم للزوجة قبل كل وجبة طعام.

وكان من الشائع تقديم هذا المشروب فى شهر العسل ولذا يعتقد أن هناك ارتباطاً بين هذه التسمية (شهر العسل) وبين تناول العسل!

متاعب العظام والمفاصل

•• التهاب المفاصل (الروماتيزم) ••

هناك أنواع كثيرة من الروماتيزم الذى يصيب الجهاز الحركى من أكثرها شيوعًا الالتهاب العظمى المفصلى الذى تحدث فيه خشونة بالغضاريف.. ومرض «الروماتويد» الذى يرتبط بحدوث خلل بالجهاز المناعى.

ولقد أصبح من الواضح أن هناك علاقة بين زيادة عدد حالات «الروماتيزم» وبين أسلوب التغذية العصرية الذي اعتمد إلى حد كبير على الأغذية المجهزة والمصنّعة، والذى

لوثته الكيماويات والهرمونات والمواد المضافة، والذى يتميز فى كثير من الأحيان بكثرة الدهون أو السكريات وافتقاره للمغذيات الضرورية من الفيتامينات والمعادن، فضلاً عن رداءة السلوك الغذائى الذى يتميز بالإفراط والنهم الزائد مما أدى لزيادة أعداد حالات السمنة بشكل واضح والتى ترهق المفاصل وتجهدها.

فإذا أردت أن تقاوم الإصابة بالروماتيزم ومتاعب المفاصل تحوّل للغذاء الطبيعى غير المجهّز الذى يعتمد بدرجة كبيرة على الفواكه، والخضراوات، والحبوب.

ويعتبر عسل النحل أحد الأغذية الطبيعية الربّانية الهامة التى تحفظ حيوية الجسم وتزيد من مقاومته للمرض.

-سُم النحل والأمراض الروماتيزمية :

أجريت دراسات عديدة حول العلاج بسم النحل.. واتضح من خلالها أن سم النحل يساعد بدرجة واضحة فى تخفيف التهاب وتورم المفاصل الناتج عن الأمراض الروماتيزمية كمرض الالتهاب العظمى المفصلى ومرض الروماتويد. ويرجع هذا التأثير إلى وجود عدة مواد بسم النحل يتآزر بعضها مع بعض بشكل يؤدى لتخفيف أعراض الالتهاب.

كما وجد أن إعطاء سم النحل يؤدى لاختفاء التورمات الصلبة التى تظهر بأطراف المرضى بالروماتويد والتى تدل على نشاط المرض وتزايده.

•• مرض النقرس ••

فى هذا المرض ترتفع نسبة حمض البوليك وتترسب بلوراته فى المفاصل، وخاصة إصبع القدم الكبيرة، مما يحدث التهاباً وتورمًا وألمًا. وبناء على ذلك فإنه من الضرورى أن يمتنع المريض عن أو يقلل من تناول الأغذية الغنية بالبيورين والتى ترفع نسبة هذا الحمض بالدم، والتى أهمها أعضاء الحيوانات (كالكبد، والمخ، والكلاوى) والبقول، وغير ذلك.

ويعتبر عسل النحل غذاء آمناً ومفيداً فى حالات النقرس لأنه لا ينتج عنه أى مخلفات تؤثر على نسبة حمض البوليك.

وقد وجد كذلك أن الانتظام فى تناول العسل بمقدار ٢-٣ ملاعق يومياً يساعد على خفض نوبات الألم بدرجة ملحوظة.

ومن الأغذية الأخرى المفيدة فى حالة النقرس والتى تعمل على معادلة أو خفض حمض البوليك: الكريز الغامق، والأناناس، والتفاح.

•• تشنج العضلات ••

عندما تشكو فى المرة القادمة من تقلّص مؤلم بعضلات الساق أو القدم ، أو رفّة بجفن العين أو بزاوية الفم جرّب تناول عسل النحل.

فقد وجد أن الانتظام على تناول العسل بمعدل ٢ ملعقة صغيرة يوميًا ولمدة أسبوع يقاوم حدوث هذه التشنجات أو التقلصات.

ولاحظ أيضًا أن تقلص عضلات الساقين قد يرتبط بنقص الكالسيوم أو البوتاسيوم أحيانًا.. فاهتم بتوفيرهما فى غذائك اليومى، وهذا يتطلب الاهتمام بتناول الألبان ومنتجاتها (الكالسيوم) والخضراوات والفواكه عمومًا (البوتاسيوم).

•• هشاشة العظام ••

ومعناها انخفاض متانة العظام بسبب قلة ترسيب الكالسيوم بها [أو لزيادة معدل الهدم عن البناء]. وتزيد فرصة حدوث هذه المشكلة التى تعرض العظام للكسر بسهولة وتؤدى لأوجاع بالمفاصل فى الحالات الآتية:

- بعد انقطاع الدورة الشهرية بسبب غياب هرمون الأستروجين الضرورى لترسيب الكالسيوم بالعظام.
- فى حالة القعود عن الحركة لفترات طويلة.. كالمرضى الملازمين للفراش.
- بسبب زيادة فقد الكالسيوم من الجسم.. وقد يحدث ذلك بسبب تناول بعض العقاقير مثل أدوية علاج الغدة الدرقية (هرمون ثيروكسين)، ومضادات الحموضة المحتوية على الألومنيوم.. أو بسبب الإفراط فى تناول الكافيين أو ملح الطعام أو الدهون الحيوانية.
- العلاج بالكورتيزون لفترات طويلة، ولكن ما هى علاقة العسل بهذا الموضوع؟!

-النساء والعسل:

إن النساء بعد سن اليأس هن الفئة الكبرى التى تتعرض للإصابة بهشاشة العظام بسبب ضعف إنتاج هرمون الأستروجين. وقد وجد من الدراسات التى أجريت على عسل النحل أنه يحتوى على معدن البورون... وقد اتضح أن توافر هذا المعدن بالجسم يحفّز على إنتاج الاستروجين مما يزيد بالتالى من ترسيب الكالسيوم بالعظام.

وفى إحدى الدراسات وجد أن تناول مجموعة من السيدات لجرعة يومية من البورون بمقدار ٣ ميلليجرام أدى لتقليل فقد الكالسيوم وزيادة ترسيبه بالعظام بالنسبة لمجموعة أخرى من السيدات لم يتناولن هذه الجرعة الكافية.

فإذا أردت توفير الوقاية من هشاشة العظام تناولى عسل النحل يوميًا بمقدار ٢-٣ ملاعق، واحرصى على تناول كوبين أو ثلاثة من اللبن للحصول على نسبة جيدة من الكالسيوم، واحرصى أيضًا على ممارسة رياضة المشى لأنها تنشط ترسيب الكالسيوم بالعظام.



•• منتجات النحل مضادات سرطانية! ••

عالم النحل ملئ بالمضادات السرطانية!

فغذاء ملكات النحل يحتوى على مواد تؤدى لتدمير الأحماض النووية بالخلايا السرطانية، مما يقاوم انتشار الورم السرطانى، ويدعوه إلى التراجع والانكماش. وفى اليابان، يستخدم غذاء ملكات النحل كعلاج لمختلف الأورام السرطانية.

وحبوب اللقاح تتميز كذلك بخصائص مضادة للسرطانات، فلقد أثبت بعض الباحثين الفرنسيين أنها تقاوم انتشار السرطان، وينصحون بتناول ملعقة شاى من حبوب اللقاح للوقاية من السرطان.

أما العسل نفسه فإنه يحتوى كذلك على مواد مضادة للنمو السرطانى.. وهذه المواد هى نفسها التى تمنع نمو وإنبات حبوب اللقاح الموجودة فى العسل.

أما صمغ النحل، فقد وجد الباحثون فى مؤسسة الصحو الأمريكية أنه يحتوى على نوعية مميزة من الأحماض تسمى «أحماض الكيفييك» وهذه المواد تقاوم انتشار ونمو الخلايا السرطانية فى فئران التجارب. وهذا المفعول يرجع إلى أن توافر هذه الأحماض يعزز من قدرات الجهاز المناعى بشكل عام والخلايا الليمفاوية بشكل خاص وتحثها على إفراز العامل المضاد للسرطان **(a-(TNF)-a)**.

•• سرطان الفم ••

من الاكتشافات المذهلة عن عسل النحل أنه قد وجد أن الأشخاص الذين يداومون على تناول عسل النحل (كالنحّالين) نادراً ما تظهر بينهم الإصابة بسرطان الفم بالنسبة لغيرهم ممن لا يتناولون عسل النحل!.. فقد اكتشف الباحثون أن عسل النحل يحتوى على مركبات تحافظ على أغشية الفم وتحميها من الالتهاب والتغيرات السرطانية ولذا ينصح بعض خبراء العلاج بعسل النحل بعدم التدخل الجراحى لعلاج سرطان الفم إلا بعد تجربة العلاج بعسل النحل وشمع النحل لمحاولة القضاء على الإصابة السرطانية فى مراحلها المبكرة.

هذا ومن المعروف أن الإفراط فى التدخين يعد عاملاً مشتركًا فى أغلب حالات الإصابة بسرطان الفم والزور.

•• سرطان الجلد (الميلانوما) ••

أصبح سرطان الجلد (ميلانوما) واحداً من أكثر السرطانات شيوعاً وخاصة بين ذوي البشرة البيضاء الحساسة والتى لا تتحمل جرعات شديدة من أشعة الشمس، ولذا فإنه ينتشر خاصة بين الجنس الأبيض ويحفز على حدوثه التعرض لجرعات مركزة من الأشعة فوق البنفسجية (كأثناء عمل حمامات الشمس على الشواطئ والمسابح).

وهناك احتمال وجود سرطان بالجلد فى حالة وجود «وَحْمة» يزيد حجمها، أو يتغير لونها، أو يتعرّج سطحها.

وبعض الباحثين وجد أن تكرار دهان الإصابة الجلدية السرطانية فى مراحلها الأولى بعسل النحل يساعد على وقف النمو السرطانى بها ويزيد من فرص الشفاء.

•• سرطان الثدى ••

سرطان الثدى مشكلة شائعة تفزع النساء، ولهن الحق فى ذلك ، بعدما أصبح هذا المرض من أوائل السرطانات على مستوى العالم.

وهناك بالطبع نساء أكثر قابلية للإصابة بسرطان الثدى عن غيرهن مثل :

- المرأة البدينة [أو التى تفرط فى تناول الدهون].
- الزوجة التى تتناول حبوب منع الحمل لمدة طويلة .
- السيدة التى تتناول علاجًا هرمونيًا لمتاعب سن اليأس .
- المرأة التى أصيبت أمها أو أختها بسرطان الثدى .

– المرأة المحبطة نفسياً أو المعرضة لضغوط نفسية متكررة.

هذه هى الأخبار السيئة عن سرطان الثدى، أما الأخبار السارة فهى أن الكشف عنه فى مراحله المبكرة يضمن تحقيق الشفاء بنسبة عالية. ومن هنا تبرز أهمية أن تتعلم كل سيدة [بعد سن الثلاثين] كيف تفحص ثدييها بنفسها من وقت لآخر للكشف عن أى تغير ملحوظ طارئ قد يرتبط بحدوث إصابة سرطانية. أما النساء الأكثر قابلية للإصابة، فيجب بالإضافة لذلك الاهتمام بعمل فحص للثدى بالأشعة (ماموجراف) كل سنة.

- حبوب اللقاح وسرطان الثدى :

من خلال الدراسات التى قام بها الباحثون بمنظمة الغذاء والدواء الأمريكية (**FDA**) اتضح أن انتظام النساء المعرضات للإصابة بسرطان الثدى على تناول حبوب اللقاح أو الأغذية المزودة بحبوب اللقاح يقلل من قابليتهن للإصابة .

- أغذية أخرى مفيدة :

وهناك أسلحة غذائية أخرى مضادة لسرطان الثدى يجب الاهتمام بتوفيرها فى الغذاء اليومى، وهذه تشمل ما يلى:

– تناول خمس وجبات صغيرة من الخضراوات والفواكه الطازجة النيئة يومياً.

– تناول البيتاكاروتين يوميًا بمقدار ١٥-٢٥ مجم (سابق فيتامين ا) .. والذى يتوفر فى الجزر، والسبانخ، والجرجير، والطماطم، والبروكولى، والمقدونس، والكنتالوب، والبطاطا، والمشمش.

– تناول أغلب الفيتامينات يوميًا وخاصة فيتامين (ج) وفيتامين (هـ) المضادين للأكسدة.

يتوافر فيتامين (ج) فى الليمون والموالح عمومًا، والبطاطس، والكرنب، والسبانخ، والطماطم، والجرجير، والفلفل الرومى،

ويتوافر فيتامين (هـ) فى المكسرات، والبذور، ودقيق القمح الكامل، والزيوت النباتية كزيت الذرة وزيت دوّار الشمس.

– تناول الأغذية الغنية بمعدن السيلينيوم المضاد للأكسدة مثل المأكولات البحرية عموماً، والكبد، والبذور، والحبوب، والبصل والثوم. مع الحد من تناول السيلينيوم الموجود بالأغذية الحيوانية الدسمة مثل اللحوم ومنتجات الألبان الكاملة الدسم والكيك والبسكويت .

مشكلات الفم والأسنان

•• الأسنان المصفرّة ••

الأسنان المصفرة مشكلة، خاصة عند الفتيات. ولكى تتخلصى من هذه المشكلة وتنجحى فى تبييض أسنانك إليك هذه الوصفة الفعّالة:

خذى قطعة خبز (أو توست) واحرقيها بالنار حتى تصبح سوداء.. ثم اسحقيها حتى تصير رماداً.. ثم اخلطى هذا الرماد الأسود بمقدار مناسب من عسل النحل لعمل عجينة.. واستخدمى هذه العجينة، بأصابعك أو بفرشاة الأسنان، فى دعك الأسنان.

•• تسوّس الأسنان ••

على الرغم من احتواء عسل النحل على سكريات إلا أنه يفيد فى توفير الوقاية من تسوس الأسنان.. ولكن كيف يمكن ذلك؟!

لقد اكتشف باحث أمريكى وهو دكتور «مكليدون» أن العسل يحتوى على عنصر الفلور الذى يقاوم التسوس ويدخل فى صناعة معاجين الأسنان. ومن ناحية أخرى، فإن تناول العسل يطّهر الفم من البكتيريا التى تسكنه بصورة طبيعية وتلعب دوراً أساسياً فى حدوث تسوس الأسنان.

-العسل مع الشاى:

ونظراً لاحتواء الشاى كذلك على الفلور المقاوم لتسوس الأسنان، فإن إضافة العسل للشاى، بدلاً من تحليته بالسكر الأبيض، يعد وسيلة دفاع قوية ضد الإصابة بتسوس الأسنان.

•• رائحة الفم الكريهة ••

هذه مشكلة محرجة وخاصة بالنسبة للفتيات. وهى مشكلة ترتبط بمسببات كثيرة مختلفة ومن أهمها وجود بؤر عفنة باللثة أو الأسنان مما يجعل هواء الزفير يخرج برائحة كريهة. وتقديم العسل يفيد فى مقاومة هذه المشكلة، لحين علاجها علاجاً نهائيًا، نظراً لمفعوله المقاوم للجراثيم التى تسكن الفم وتهاجم اللثة أو الأسنان.

-غرغرة العسل:

ويفيد فى هذه الحالة تناول العسل فى صورة غرغرة للفم، وذلك بإذابة ملعقة من العسل فى كوب ماء دافئ وعمل غرغرة للفم.

-العسل وعفونة الأمعاء :

ومن ناحية أخرى يفيد تناول العسل بصورة منتظمة فى مقاومة العفونة التى تصاحب بعض حالات اضطرابات الأمعاء والتى يمكن أن تتسبب أيضًا فى انبعاث رائحة كريهة من الفم.



- ما هو مرض السكر؟ :

النشويات والسكريات تتحول داخل الجسم إلى سكريات بسيطة أهمها الجلوكوز.. وهذا الجلوكوز يدخل الخلايا ليتم حرقه للحصول على طاقة.. لكن هذه الخطوة لا تتم بكفاءة عند مريض السكر بسبب نقص أو غياب هرمون ضرورى للقيام بها تفرزه غدة البنكرياس وهو الأنسولين.

وهناك نوعان من مرض السكر أحدهما يصيب الأطفال والشباب وفيه لا يفرز البنكرياس هرمون الأنسولين نهائيًا.. ونوع يصيب الكبار (بعد سن الأربعين) وفيه يفرز البنكرياس كميات محدودة من هرمون الأنسولين.. أو كميات طبيعية لكنها ضعيفة المفعول. ولذا فإن النوع الأول لابد من علاجه بالحقن بالأنسولين أما النوع الثانى فيمكن علاجه بدون أنسولين وإنما باستخدام الأقراص المخفضة للسكر بالدم والتى تعمل على تحفيز وتنشيط البنكرياس لإنتاج كميات أوفر من الأنسولين.

والسؤال الآن، هل يمكن أن يستفيد مريض السكر بغذاء عسل النحل المفيد على الرغم من احتوائه على سكريات؟!

-العسل البديل الأمثل للسكر الأبيض؟ :

إن كل مريض بالسكر يصرح له الطبيب بمقدار معين من السكر الأبيض التحلية مشروباته، أو قد ينصحه بتجنب السكر تمامًا.. فلكل حالة ظروفها الخاصة. والعسل يعد بديلاً آمناً إلى حد ما عن السكر الأبيض المستخدم فى التحلية.. لأن النسبة الكبيرة من السكريات الموجودة به من سكر الفاكهة وهذا يختلف عن السكر الأبيض الذى يأتى من القصب أو البنجر.. فسكر الفاكهة لا يكلف البنكرياس عبئًا شديدًا فى حرقه ولا يتسبب فى حدوث ارتفاعات شديدة حادة بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم. وبناء على ذلك

يمكن لمريض السكر أن يستخدم عسل النحل كبديل للسكر الأبيض فى تحلية مشروباته.. لكننا لا ننصح بذلك بالطبع فى حالات الارتفاع الشديد بمستوى السكر إذ يجب الحد من تناول السكريات تمامًا بمختلف أنواعها للسيطرة على مستوى السكر بالدم.

-عسل النحل علاج لقدم مريض السكر:

قدم مريض السكر هى أشهر «قدم» فى الطب حيث إنها عُرضة للإصابة بالقُرح التى يتأخر التئامها وقد تؤدى فى الحالات الشديدة إلى «غرغرينا» تستلزم بتر الجزء المصاب. ولذا فإننا ننصح دائماً مرضى السكر، خاصة الذين يعانون من نقص الإحساس بأقدامهم، بفحص القدم يوميًا للكشف عن أية إصابات وعلاجها فى مرحلة مبكرة قبل أن تتفاقم الإصابة ويكون من الصعب علاجها.

وعسل النحل يعد مرهمًا طبيعيًا ممتازاً للقرح التى تصيب قدم مريض السكر حيث يحفز على التئامها، ويقاوم حدوث تلوث بها، كما يقوم بسحب الإفرازات والسوائل التى قد تنتج عنها وتؤخر التئام الأنسجة.

ويستخدم عسل النحل لهذا الغرض فى صورة لبخة حيث يوضع العسل على مكان الإصابة ويلف بضمادة تستبدل بأخرى يومياً.

-العسل كمصدر للفيتامينات والمعادن الضرورية لمريض السكر:

أغلب مرضى السكر يتناولون مستحضرا من فيتامينات (ب).. وهذه النوعية من الفيتامينات ثبت أنها تفيد فى تمثيل الكربوهيدرات، ومن ناحية أخرى تعد غذاء للأعصاب التى تتأثر بارتفاع السكر مما يقاوم تأثير السكر على الأعصاب عند مريض السكر.

وعسل النحل يحتوى على عدة أنواع هامة من فيتامينات (ب) مثل ب١، ب٢، ب٥.

كما يحتوى عسل النحل على نسبة من فيتامين (ج) الذى تقول إحدى الدراسات عنه إنه يساعد أيضاً فى تمثيل الكربوهيدرات.

وبالإضافة لذلك يحتوى العسل على مجموعة من المعادن الأساسية والنادرة التى تلعب دوراً فى التأثير على بعض الهرمونات ومنها هرمون الأنسولين حيث تدعم مفعوله الخافض للسكر.

-أنواع العسل المفضلة لمريض السكر :

- عسل الحنطة السوداء .
- عسل الزيزفون .
- عسل القطن.
- عسل شجرة الطلح البيضاء.
- عسل البرسيم.
- عسل الهندباء البرية (سن الأسد).
- عسل التفاح.

السّمنة.. والنحافة

عسل النحل يمكن أن يساعد فى خفض الوزن.. ويمكن أن يساعد فى زيادة الوزن، والأمر يتوقف على كيفية تقديمه ومقدار تناوله.

•• إنقاص الوزن (التنحيف) ••

-عسل النحل كبديل للسكر الأبيض:

استخدام العسل للتحلية كبديل للسكر الأبيض يساعد على أنقاص الوزن بسبب اختزال كمية السعرات الحرارية، فالعسل يحتوى على كمية من السعرات الحرارية أقل من السكر الأبيض.

فيحتوى كل ١٠٠ جرام من العسل على ٢٩٤ سعراً حرارياً، بينما تحتوى نفس الكمية من السكر الأبيض على ٤١٠ سعرات حرارية.

-تناول عسل النحل على الريق:

يعمل عسل النحل على تحريك الدهون الزائدة وتحفيز الجسم على حرقها كمصدر للطاقة لوظائفه المختلفة، وخاصة فى حالة تقديم العسل صباحًا على الريق، ويفضل مزجه بعصير الليمون أو بخل التفاح.

-العسل وعصير الليمون:

تُذاب ملعقة صغيرة من العسل فى كوب ماء دافئ ويضاف عصير ليمونة صغيرة.. ويؤخذ هذا المزيج على الريق تدريجياً.

-العسل وخل التفاح :

.. أو يمكن إضافة ملعقة صغيرة من خل التفاح للعسل المذاب فى الماء الدافئ بدلاً من عصير الليمون.

- محلول العسل قبل كل وجبة طعام :

.. أو يؤخذ كوب ماء دافئ محلى بملعقة صغيرة من عسل النحل قبل كل وجبة طعام بحوالى نصف ساعة.

تساعد هذه الوصفة على الحد من الشهية، وتمنح الجسم كمية مناسبة من الطاقة على مدار اليوم.

•• زيادة الوزن (التسمين) ••

يمكن أن يساعد تقديم عسل النحل بوفرة على مدار اليوم فى تسمين الجسم، وخاصة فى حالة تقديمه ضمن وصفات غذائية غنية بالسعرات الحرارية.. مثل :

- العسل والمكسرات :

يضاف لعسل النحل كمية من المكسرات (مثل البندق والجوز واللوز والزبيب وجوز الهند) ويؤخذ من هذا الخليط ملعقة كبيرة بعد كل وجبة طعام.

- وجبة لذيذة لزيادة الوزن :

بطاطا بالعسل والمكسرات :

المكونات :

- بطاطا	ثمرتان كبيرتان
- عسل نحل	فنجان
- لوز مقشّر	فنجان
- زبيب	فنجان
- تفاح	ثمرتان كبيرتان
- قشر برتقال «مُخرّط»	ملعقة كبيرة
- ملح	ملعقة صغيرة
- قرفة	ملعقة كبيرة
- زنجبيل	ملعقة صغيرة
- زبدة	٣ ملاعق كبيرة

التحضير :

- تسلق البطاطا وتقطع إلى شرائح.

- يقطع التفاح إلى شرائح مماثلة.
- توضع شرائح البطاطا والتفاح مع الزبيب واللوز.
- يوضع العسل والزبدة وقشر البرتقال والملح والقرفة والزنجبيل فى وعاء آخر ويُسخن هذا الخليط حتى تذوب الزبدة تماماً مع التقليب المستمر.
- يوضع هذا الخليط الثانى فوق خليط التفاح والبطاطا.
- يسخن الخليط على نار هادئة.. وبعدها يكون جاهزاً للتناول.

-الغذاء الملكى لزيادة الوزن :

عادة يصاحب حالات النحافة ضعف الشهية، ونقص الطاقة والحيوية، وربما الإصابة بالأنيميا.

وتقديم الغذاء الملكى يساعد على جلب الشهية للطعام، وعلاج الضعف والهزال، وتحسين صورة الدم وعلاج الأنيميا.

يؤخذ الغذاء الملكى بالطريقة التى سبق توضيحها ويفضل فى حالات النحافة تقديمه مخلوطاً بعسل النحل.



•• حبوب اللقاح مضاد طبيعي للحساسية ••

الحساسية لها أشكال مختلفة مثل الحساسية الصدرية (الربو)، والحساسية الأنفية، وحمى القش، والحساسية الغذائية.

وهى تعنى بصفة عامة عدم تقبُّل الجسم لمادة معينة تصل إليه بطرق مختلفة سواء كانت غذاء معيناً، أو مواد معينة موجودة فى الهواء، أو عقاراً معيناً، فى حين أن هذه المادة نفسها تتقبلها أجسام أخرى ولا تحدث بها أعراض حساسية.

وتبعاً لذلك تخرج مواد بالجسم تتسبب فى أعراض الحساسية مُعلنة بذلك عدم تقبل الجسم لمادة تعرّض لها. ومن هذه المواد التى يفرزها الجسم فى حالات الحساسية مادة هستامين.. ولذا فإن أدوية علاج الحساسية تحتوى على مضادات للهستامين لتخفيف الأعراض الناتجة.

وقد وجد أن حبوب اللقاح تحتوى على مادة تسمى كورستين مضادة للهستامين،

ولذا فإن تناول حبوب اللقاح أو العسل المخلوط بحبوب اللقاح يمكن أن يخفف من أعراض الحساسية. ولكن يجب مراعاة أن حبوب اللقاح نفسها قد تكون إحدى المواد التى لا تتقبلها بعض الأجسام، ولذا فإنها يمكن أن تكون فى نفس الوقت مادة مسببة للحساسية [انظر كيفية تناول حبوب اللقاح].

•• الحساسية الأنفية ••

وهى من المشاكل الصحية المزعجة التى تحدث بصورة متكررة بسبب التعرض لبعض المواد والتى تؤدى لأعراض حساسية بالأنف كالرشح وسيلان الأنف وحدوث انسداد بها مما يعوق التنفس بارتياح وقد يصحب ذلك حدوث صداع وأرق وتوتر.

وهذه المواد مثل الغبار أو عادم السيارات أو دخان السجائر أو أدخنة المصانع أو رائحة الطلاءات. وقد تحدث الأعراض مع تغير فصول السنة بسبب اختلاط الهواء بمواد لا تتقبلها بعض الأجسام مثل حبوب اللقاح.

- العلاج بشمع النحل :

يعتبر شمع النحل من العلاجات الفعالة لهذه الحالة حيث يؤدى لتخفيف أعراض الحساسية الأنفية فى عدد كبير من الحالات. ويؤخذ شمع النحل بهذا النظام: يقوم المريض بمضغ قطع صغيرة من الشمع فى حجم اللبان وتمضغ كل قطعة لمدة ربع ساعة ويكرر مضغ ٥-٦ قطع يوميًا. ويؤخذ ملعقتان صغيرتان من عسل النحل مع كل وجبة طعام بالإضافة لمضغ الشمع. وبعدما تهدأ الأعراض يجب أن يستمر المريض فى مضغ الشمع بنفس هذا النظام لمدة أسبوع آخر للوقاية من تكرار أعراض الحساسية.

•• حمى القش ••

حمى القش (**hay fever**) هى حالة شبيهة بالحساسية الأنفية تنتشر فى دول الغرب وترتبط بمواسم القش.

- شمع النحل وخل التفاح :

يفيد فى تخفيف هذه الحالة مضغ شمع النحل مع تناول عسل النحل بنفس النظام السابق.

ويفضل أن يؤخذ عسل النحل ممزوجًا بخل التفاح، وخاصة مع اقتراب موسم القش، لتوفير الوقاية من الحساسية .

•• السعال الديكى ••

السعال الديكى مرض يسببه نوع شرس من البكتيريا يصعب القضاء عليه بالمضادات الحيوية. ويتميز المرض بحدوث نوبات من السعال الشديد ينتهى بحدوث شهقة أو صيحة أشبه بصوت الديك.

وفى الوقت الحالى انخفضت حالات الإصابة بالسعال الديكى، عما كانت عليه فى الماضى، بعد توافر التطعيم ضد هذا المرض (التطعيم الثلاثى للسعال الديكى والدفتيريا والتيتانوس).

- **عسل النحل وعصير الليمون :**

لتخفيف السعال الديكى يقدم للطفل مزيج من عسل النحل وعصير الليمون بمقدار ملعقة صغيرة صباحًا ومساء قبل تناول الطعام.

- **العسل والحلبة وخل التفاح :**

وهذه وصفة أخرى: يضاف إلى فنجان من مغلى الحلبة ملعقة صغيرة من خل التفاح وملعقة أخرى من عسل النحل ويشرب يومياً مقدار ١ -٢ فنجان من هذا المزيج.

•• مرض الحصبة ••

الحصبة مرض معد يسببه فيروس يصيب الأطفال وتؤدى العدوى به لاكتساب مناعة دائمة ضد المرض.

تتميز الحصبة بطفح جلدى بلون وردى يكون مرتفعًا عن سطح الجلد ويبدأ ظهوره خلف الأذن، وفى العنق والوجه، ثم ينتشربمعظم أنحاء الجلد، ويكون مصحوباً بحكة.

- **مرهم العسل :**

يستخدم عسل النحل كدهان للطفح الجلدى حيث يعمل على تخفيف الحكة المصاحبة له.

•• الجديرى المائى ••

وهو مرض فيروسى يتميز بطفح جلدى مصحوب بحكة شديدة لونه أحمر قاتم ويتحول تدريجيًا إلى فقاعات صغيرة تحتوى على سائل شفاف. ويكون الطفح كثيفاً بمنطقة البطن والظهر. يستخدم عسل النحل بنفس الطريقة السابقة لتخفيف الحكة الشديدة.

•• نزلات البرد ••

يتعرض الأطفال أكثر من الكبار للإصابة بنزلات البرد بسبب ضعف مقاومة أجسامهم للعدوى بالنسبة للكبار.

وتقديم عسل النحل المذاب فى اللبن يعد غذاء لذيذاً يتقبله أغلب الأطفال ويساعد على زيادة مقاومتهم للتصدى للعدوى ونزلات البرد.

[يمكنك الاستفادة من الوصفات السابقة لتخفيف نزلات البرد عند طفلك فى موضوع متاعب الجهاز التنفسى].

- **فيتامين (ج) مع البروبوليس :**

كما يساعد على تخفيف أعراض نزلات البرد تقديم خليط من فيتامين (ج) مع كمية قليلة من البروبوليس، ويؤخذ هذا الخليط كغرغرة ثم يبلع.

•• تنظيم عمل الأمعاء ••

- **عسل النحل واللبن :**

عندما تتغير طبيعة التبرز عند طفلك أو يتغير شكل برازه عن المعتاد جربى تقديم عسل النحل مع اللبن بهذا النظام لمساعدة أمعائه على العمل بانتظام:

يُقدم كوب لبن (٢٠٠ - ٢٥٠م) مذاب فيه ملعقتان صغيرتان من عسل النحل كغذاء يومى.. وتزداد كمية العسل بمقدار نصف ملعقة صغيرة فى حالات الإمساك، وتقل بمقدار نصف ملعقة صغيرة فى حالات الإسهال.

•• المغص والانتفاخ والعفونة ••

فى مرحلة الطفولة يقدم الحليب البقرى للأطفال كغذاء تقليدى لمساعدتهم على النمو وتوفير العناصر الغذائية المختلفة لسد احتياجات أجسامهم.

وقد يستخدم الحليب البقرى أحياناً كبديل للبن الأم فى حالة وجود ما يمنع من القيام بالرضاعة الطبيعية.

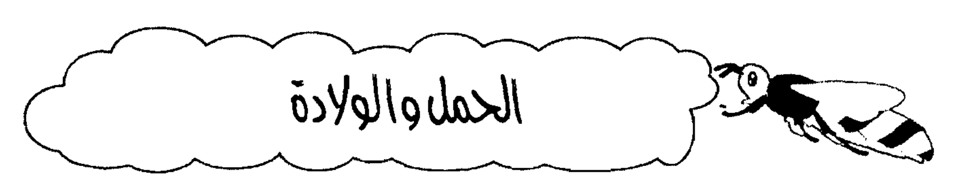
وعادة يميل الطفل لتناول اللبن بعد تحليته بالسكر الأبيض.

وقد وجد أن تقديم اللبن المحلى بعسل النحل يجعل أغلب الأطفال يقبلون على تناوله بفضل مذاقه اللذيذ.. وليس ذلك فحسب، بل وجد أن تحلية اللبن بالعسل يجعل أمعاء الطفل فى حالة صحية أفضل عنها بالنسبة لتحلية اللبن بالسكر أو المحليات الصناعية، حيث يحتوى العسل على مواد مطهرة مانعة للعفونة، كما أن الجسم يمتص العسل بدرجة أسرع وأسهل - بالنسبة للسكريات الأخرى-.

وقد وجد أن الأطفال الذين يداومون على تناول اللبن بعسل النحل تقل بينهم الشكوى من المغص والانتفاخ بالنسبة لغيرهم ممن يتناولون اللبن المحلى بالسكر الأبيض المكرر أو المحليات الصناعية (مثل سوربيتول).

- تحذير من تناول العسل!:

لا ينبغى إعطاء عسل النحل للأطفال الصغار ممن هم أقل من عمر سنة واحدة، حيث إن هناك احتمالاً ضعيفًا فى إصابتهم بالتسمم المنبارى (**botulism**) والذى يحدث فى حالة تلوث العسل ببوغ البكتيريا المسببة لهذا التسمم [أى الصورة الخاملة لها] والذى يكمن فى التربة الزراعية والبحيرات والقنوات وغير ذلك. فنظراً لضعف كفاءة جهازهم المناعى فى هذه السن المبكرة فإن الميكروب قد ينشط بأجسامهم ويؤدى لحالة من التسمم، بينما لا يحدث ذلك بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا.



•• تغذية الحامل ••

الحامل تحتاج لغذاء جيد يفى بحاجة جسمها للفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية المختلفة ويسد متطلبات الجنين النامى ببطنها، ويمدها بقدر كاف من السعرات الحرارية يفوق كمية السعرات الحرارية التى تحتاجها المرأة غير الحامل.

ويعتبر عسل النحل من الأغذية المثالية للحامل نظراً لارتفاع قيمته الغذائية. ولك سيدتى أن تتصورى مدى هذه القيمة الغذائية العالية من خلال دراسة أجراها الباحثون بمعهد «باستير» فى فرنسا حيث ذكرت الدراسة أن مقدار كيلوجرام واحد من العسل يفيد الجسم إفادة غذائية تفوق فائدة ٣,٥ كيلوجرام من اللحوم أو مقدار ١٢ كيلوجرام من الخضراوات!

•• الإمساك وحرقان القلب عند الحوامل ••

تتعرض كثير من الحوامل لمتاعب وأعراض مزعجة من وقت لآخر بسبب عبء الحمل وبسبب التغيرات الفسيولوجية التى تطرأ على الجسم أثناء فترة الحمل. ومن أبرز هذه المتاعب الشكوى من الإمساك وعسر الهضم وانبعاث حرقان بمنطقة فم المعدة وخلف عظم الصدر.

ومن أفضل الوصفات الطبيعية لمقاومة هذه المتاعب المزعجة تناول عسل النحل بمعدل

مرتين أو ثلاث مرات يومياً. فيتميز العسل بمفعول ملين للأمعاء مما يقاوم الإمساك، كما أنه يحسن عملية الهضم ويقاوم الحموضة الزائدة مما يقاوم كذلك مشكلة حرقان القلب.

•• غثيان الحوامل ••

فى بداية حدوث الحمل يشكو كثير من الحوامل من الإحساس بدوار وغثيان وخاصة فى الصباح عقب الاستيقاظ من النوم. وقد وجد أن تناول السيدة الحامل لمقدار ٢-٣ ملاعق من العسل عقب الاستيقاظ من النوم فى الصباح وقبل مغادرتها للفراش يقاوم بدرجة كبيرة حدوث مشكلة الغثيان والدوار.

•• تسمم الحمل ••

هذه إحدى المشاكل الصحية الخطيرة التى تصيب بعض الحوامل، وتتميز بارتفاع ضغط الدم وتورم القدمين، وظهور زلال فى البول.

ومن خلال دراسة أجريت فى إحدى المستشفيات الصينية، وجد أن تقديم عسل النحل للحوامل يقلل من فرصة حدوث تسمم الحمل بدرجة كبير. فى إحدى الدراسات قُسِّم الحوامل المعرضات لتسمم الحمل إلى مجموعتين اشتملت كل مجموعة على عدد ٢٠ سيدة. وقدم عسل النحل كغذاء تقليدى يومى لإحدى المجموعتين بينما لم يقدم للمجموعة الأخرى. ووجد أن نسبة حدوث تسمم الحمل بين نساء المجموعة التى تناولت عسل النحل لم تزد عن اثنتين فقط من العشرين حالة، بينما فى المجموعة الأخرى أصيبت ٨ حالات بمرض تسمم الحمل.

•• تسهيل عملية الولادة ••

من الاكتشافات المثيرة عن عسل النحل أنه قد وجد أن إعطاء عسل النحل بصورة منتظمة للحوامل فى الشهور الأخيرة يساعدهن على اجتياز ولادة سهلة، ويرجع الباحثون هذا السبب إلى احتواء العسل على مواد خاصة (بروستاجلاندينات) تحفز الرحم على الانقباض. وفى إحدى المستشفيات الصينية أجريت عدة تجارب أثبتت صحة ذلك حيث قام الباحثون بحقن مجموعة من الحوامل بعسل النحل بتركيز ٨٠٪ فى الوريد وبيان تأثير ذلك على مسار عملية الولادة.

كما وجد الباحثون أن شمع النحل يساعد أيضاً فى تسهيل عملية الولادة حيث إنه يُحفز عنق الرحم على الاتساع ويجعله أكثر ليونة مما يساعد على مرور الجنين بصورة أسهل وأسرع. وقد توصل الباحثون لهذا التأثير عندما قاموا بوضع كمية من شمع النحل بطريقة خاصة معقمة فى المهبل أثناء الاستعداد لولادة بعض الحوامل.

•• جروح الولادة ••

لمساعدة التئام الشق الجراحى المعمول بمنطقة العجان لتسهيل الولادة (عملية التوسيع) يمكن استخدام عسل النحل بمثابة مرهم لدهان منطقة الجرح حيث يساعد على سرعة التئامه، وتخفيف التورم، ويُطِّهر مكان الجرح من الجراثيم يحميه من العدوى، ويعمل على امتصاص أى إفرازات مصاحبة للجرح.

•• الغذاء المثالى للمرضعات ••

إذا كنت تقومين بإرضاع طفلك فتناولى يومياً مقدار ٦ ملاعق من عسل النحل.

فلقد أثبتت الدراسات أن انتظام المرضع على تناول عسل النحل يوميًا يُحسِّن من نوعية لبن الثدى ويزيد من إدراره، فيكون أغنى بالمضادات الحيوية الطبيعية التى تحمى الطفل من العدوى، وتزيد قيمته الغذائية ومحتوياته من الفيتامينات والعناصر الغذائية مما يوفر للطفل فرصة أفضل للنمو السليم.



استخدم عسل النحل لفترة طويلة من الزمن كمرهم لتخفيف وتلطيف التهابات العين ، وذلك لما يتميز به من مفعول مساعد على التئام الأنسجة، ومضاد للعدوى والجراثيم. فاستخدمه الطبيب «ابن سينا» كعلاج لكثير من أمراض العيون مثل التهابات الجفون والملتحمة والقرنية وقرح القرنية.

- **علاج الالتهاب وقرح القرنية:** لا يزال بعض الأطباء ممن يفضلون طرق العلاج الطبيعية يستخدمون عسل النحل فى علاج أمراض العين.

فيذكر دكتور «أ. ميخايلون» خبير العلاج بالعسل أنه يستخدم عسل الكافور على وجه التحديد كمرهم لعلاج التهاب الجفون والملتحمة وتقرحات القرنية.

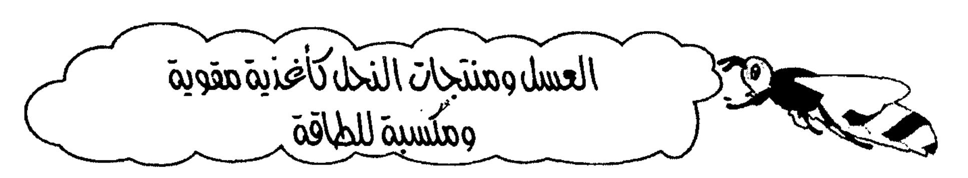
واستطاع طبيب آخر معالجة قرح القرنية بطيئة الالتئام باستعمال مرهم من السلفات وعسل النحل.

-**العسل يعالج إصابة الهربس بالعين!:** وحديثًا اكتشف بعض الباحثين أن دهان الإصابات المؤلمة الناجمة عن إصابة العين بفيروس هربس يساعد على تخفيفها والحد من نشاط هذا الفيروس المعدى، وذلك باستخدام العسل عن طريق التقطير فى الملتحمة.

- **المريضة التى لم يشفها إلا العسل!:** يذكر دكتور «ن. يويوليش» فى كتابه «العلاج بعسل النحل» هذه الواقعة الطريفة:

«المريضة «د» أدخلت العيادة نتيجة التشخيص بوجود التهاب فى القرنية مع انتكاسات غالبة وبقع معتمة قديمة وأضرار جديدة بالقرنية.. وقبل أن تؤخذ إلى قسم أمراض العيون كانت المريضة تحت العلاج لمدة طويلة بعقاقير مختلفة وبدون جدوى، وبعد استعمال مرهم العسل ذابت البقع المعتمة الجديدة بسرعة وقلّت عتومة البقع القديمة.. وبعد ستة عشر يومًا تحسّن بصرها من ٠,٤ إلى واحد.. وقد وجد أن العسل دواء ناجح ضد التقرح الدرنى للقرنية.. وقد استعمل العسل بنجاح فى نفس العيادة لمعالجة التهاب القرنية الناشئ عن الجير».

- **استعمال العسل للعين :** إن العسل علاج نافع لبعض متاعب العين لكن ذلك لا ينبغى أن يغرى البعض باستعماله داخل العين بدون استشارة طبية.. حيث إن متاعب وأمراض العين لابد أن تشخص بمعرفة الطبيب المختص.



•• فقر الدم (الأنيميا) ••

- **ما هو فقر الدم؟ :**

فقر الدم يعنى افتقاره لكرات الدم الحمراء وبالتالى لمادة الهيموجلوبين والتى تحمل الأكسجين والغذاء لخلايا الجسم، وتبعًا لذلك يؤدى فقر الدم لنقص الطاقة والتعب السريع، وأعراض مختلفة مثل شحوب الوجه، وزيادة تساقط الشعر، والنهجان والخفقان، وغير ذلك.

- **مغذيات ضرورية لمقاومة فقر الدم:**

ويرتبط حدوث فقر الدم بوجود نقص بمعدن الحديد أو ببعض أنواع فيتامينات (ب) خاصة حمض الفوليك وفيتامين ب١٢ .. كما أن وجود فيتامين (ج) بنسبة كافية ضرورى للوقاية من فقر الدم لأنه يساعد على زيادة امتصاص الجسم للحديد والاستفادة به.

- **عسل النحل والغذاء الملكى :**

يعد عسل النحل غذاء مثاليًا لمقاومة فقر الدم لاحتوائه على أنواع عديدة من

فيتامينات (ب) واحتوائه على نسبة من فيتامين (ج) الضرورى لامتصاص الحديد. ووجد أن الانتظام على تناول عسل النحل والغذاء الملكى يؤدى لزيادة أعداد كرات الدم الحمراء وارتفاع نسبة الهيموجلوبين.

ويعتبر عسل النحل من أفضل المواد الغذائية الموصلة للفيتامينات والكالسيوم حيث يتم امتصاصه بسرعة وسهولة عبر الغشاء المخاطى للقناة الهضمية.. وتزيد درجة امتصاص عسل النحل وبالتالى الاستفادة منه إذا قُدم مذاباً فى الماء الدافئ.

ويفضل فى حالات الأنيميا تقديم العسل مذاباً فى اللبن الدافئ وبمعدل ١-٢ كوب يومياً.

•• الإجهاد والتعب السريع ••

- حبوب اللقاح علاج للشكوى من الإجهاد:

إذا كنت تشكو من الإجهاد والتعب السريع، وبافتراض عدم وجود سبب مرضى وراء ذلك كأمراض القلب أو غيرها، فيساعدك على مقاومة هذا التعب تناول حبوب اللقاح.. وذلك بجرعة ٣٠ جراما يومياً لمدة شهر تقريباً.. وهذا يعادل تناول ملعقة كبيرة قبل تناول وجبة الإفطار ومثلها قبل تناول وجبة الغذاء. ويراعى مضغ الحبوب جيداً لضمان سرعة هضمها.

وفى حالة عدم استساغة الطعم، يمكن خلط الحبوب بقليل من العسل ويمكن تحويلها إلى مسحوق (باستخدام المطحنة) يضاف إلى الأغذية والمشروبات.

•• ضعف المناعة ••

الجهاز المناعى هو الجهاز المسئول عن الدفاع عن أجسامنا ضد الميكروبات التى تغزوه.. ومن علامات ضعف هذا الجهاز القابلية الزائدة للعدوى والإصابة بنزلات البرد والانفلونزا وتأخر الشفاء.

ومن أفضل ما يساعد الجسم على تقوية جهازه المناعى تناول العسل ومنتجات العسل حيث إن هذا الغذاء الربانى يزيد من كفاءة خلايا الدم الدفاعية التى تهاجم الميكروبات وتحمينا من سمومها وشرورها.

- حبوب اللقاح والمناعة: إن هناك عوامل عديدة تؤدى لضعف المناعة، ومن أهمها السموم الكيميائية والإشعاعية خاصة الناتجة عن تلوث البيئة، وقد وجد أن تناول حبوب اللقاح يقاوم هذه السموم يزيل تأثيراتها الضارة بالخلايا من خلال مهاجمة الشقوق الحرة (**free radicals**) التى تتولد بالجسم بتأثيرها وتؤدى لعمليات أكسدة تتلف الخلايا وتضعف مناعة الجسم.

ولذا تعتبر حبوب اللقاح إحدى المواد المضادة للأكسدة. ونظراً كذلك لتميز حبوب اللقاح بقيمة غذائية عالية فإنها تقوى خلايا الدم وتزيد أعدادها وترفع من نسبة الهيموجلوبين.. ومن الطريف أن كمية البروتين الناتجة عن حبوب اللقاح تضاهى مرة ونصف البروتين فى لحم البقر.

– الغذاء الملكي والمناعة: ومن المعروف أيضًا أن مناعة الجسم تضعف بسبب الضغوط النفسية المتكررة. وقد وجد أن حبوب اللقاح تكافح أيضاً هذا العامل حيث إنها تعمل على تهدئة النفس المضطربة وتزيد من وصول الأكسجين للمخ، وتبعث فى الجسم الطاقة وتساعده على الاسترخاء. ونفس هذا المفعول يحققه الغذاء الملكى فهو من أنفع الأغذية للذين يعانون من الإجهاد العصبى والبدنى.

وقد وجد كذلك أن تقديم الغذاء الملكى فى حالات ضعف المناعة يؤدى لزيادة واضحة فى كفاءة الخلايا الدفاعية ورفع قدرة الجسم على مكافحة العدوى.

•• النقاهة من المرض ••

بعد قضاء فترة مرضية عصيبة ، كالإصابة بالتيفود أو غير ذلك من الأمراض المنهكة، يكون الجسم فى حاجة ماسة للعديد من المُغذيات الضرورية ليجتاز فترة النقاهة بسرعة ويستعيد قواه الطبيعية.

وعسل النحل أحد الأغذية الموصوفة فى مثل هذه الفترات الحرجة حيث يساعد الجسم على استعادة قوته وحيويته.

- **الشعير وعسل النحل :**

ومن الوصفات المفيدة لهذا الغرض تقديم عسل النحل مع الشعير، وذلك على النحو التالى:

- **المكونات :**

– عسل نحل ٧٥ جم
– شعير ١٢٥ جم
– قشر ليمونة كبيرة
– ماء (حسب الحاجة).

- **الطريقة:**

– يُغلى الشعير مع قشر الليمون فى الماء حتى يلين الشعير تماماً. ثم يصفى الخليط من الماء، ويستبعد قشر الليمون.

– يخلط الشعير الناتج الممزوج بعصارة قشر الليمون بالعسل، ويقدم كوجبة عالية القيمة الغذائية.

•• مقاومة الشيخوخة ••

- الغذاء الملكي يقاوم مظاهر الشيخوخة :

لم يعرف حتي الآن غذاء يمكن أن يتناوله الإنسان ليحميه من مظاهر الشيخوخة وتأثيراتها السلبية أفضل من غذاء ملكات النحل (رويال جيلى).

إنه يجدد خلايا الجسم، وقد ثبت أنه يطيل من عمر الحشرات والحيوانات الثديية لكن ذلك ليس مؤكداً بالنسبة للإنسان.

إن المواظبة على تناول الغذاء الملكى ينشط الناحية الجنسية مع التقدم فى العمر، ويزيد من خصوبة واستجابة المرأة مع اقترابها من سن اليأس لما يحتويه من مركبات تضاهى إفرازات الغدد الجنسية ومسبقات الهرمونات. وهو يحمى البشرة من التجاعيد ويحافظ على حيويتها، ويساعد على إعادة إنشاء العظم ونموه، ويوفر الوقاية من تصلب الشرايين، وله تأثير وقائى للكبد، ويقوى الجهاز المناعى ويزيد أعداد خلاياه الدفاعية، وله تأثير مضاد للسرطانات، ويسرع من شفاء الالتهابات، ويساعد فى خفض الكوليستيرول، ويقضى على الإحساس بالتعب والإرهاق مع التقدم فى السن، ويقوى عضلة القلب، ويقاوم متاعب البروستاتا عند المسنين، ويساعد فى التخلص من رعشة اليد التى تظهر بين المسنين.

ويوجد الغذاء الملكى فى صورة مستحضرات طبية (كبسولات) تؤخذ حسب الجرعة المقررة.

أما تناول الغذاء الملكى فى صورته الطبيعية غير المستحضرة فيتم بنظم معينة حيث إن الافراط فى تناوله أمر غير مرغوب، كما سبق التوضيح .

- عجينة الخميرة والعسل :

تعتبر الخميرة واحدة من أهم المغذيات التى كثيراً ما نغفل عنها.

فقد أثبتت الدراسات الحديثة أنها تحتوى على سبعة عشر نوعًا من الفيتامينات بما فى ذلك المجموعة الكاملة لفيتامينات (ب) الضرورية لصحة وسلامة الجسم من نواح مختلفة، علاوة على أربعة عشر نوعًا من الأملاح المعدنية الأساسية، ونسبة مرتفعة من البروتينات تقدر بحوالى ٤٦ ٪.

كما تتميز الخميرة باحتوائها على نسبة مرتفعة من بعض المغذّيَات التى يندر وجودها بالأغذية الأخرى مثل الكروم وحمض النكليك وكلاهما له فوائد عظيمة للجسم فيعتبر الكروم عاملاً مقاومًا للإصابة بمرض السكر حيث وجد أنه ينشط إنتاج هرمون الأنسولين من غدة البنكرياس.. وهو هرمون ضرورى لحرق السكر واستهلاكه وبدونه

يرتفع مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم.. وبذلك فإن الخميرة تعتبر من أهم الإضافات الغذائية الموصوفة لمرضى السكر.

أما حمض النكليك، فقد وجد أن توافره بالجسم يقاوم الشيخوخة حيث إنه يقاوم تلف الخلايا ويساعد على احتفاظها بحيويتها ونشاطها.

كما تعتبر الخميرة مصدرًا غنياً بالسلينيوم والليسيثين وكلاهما من المواد المضادة للشيخوخة.

ويمكن تناول الخميرة بطرق مختلفة مثل إضافتها للبن أو للزبادى.

كما يمكن إضافة الخميرة للعسل فهذا الخليط الناتج يعد ذا قيمة غذائية مرتفعة للغاية.

وتحضر عجينة الخميرة والعسل بخلط مقدارين متساويين من العسل وخميرة الخبز وتناول مقدار ٥٠ جرامًا يومياً من هذا الخليط.

•• الأنشطة الرياضية ••

- عسل النحل صديق الرياضيين :

الرياضى يحتاج لكمية كبيرة من الطاقة (أو السعرات الحرارية) ليستطيع القيام بتدريباته والمنافسة فى المباريات والمسابقات.

وعلى مدى فترة طويلة من الزمن اشتهر نوعان من الأغذية الطبيعية المنشطة والمكسبة للطاقة وهما العسل ومنتجاته، ونبات الجنسنج ونوع قريب الصلة به يسمر اليثروكوكاس (الجنسنج السيبيرى).

فاعتاد اللاعبون الروس على تناول الجنسنج السيبيرى قبل المسابقات الرياضية.. بينما اعتمد كثير من الرياضيين فى دول أوروبا على تناول العسل كمصدر سريع للطاقة حيث تمد كمية تعادل ١٠٠ جم من العسل الجسم بحوالى ٣٠٠ سعر حرارى خلال فترة وجيزة نظرًا لسرعة امتصاص العسل وشحن الجسم بالطاقة الناتجة عنه.

- ملعقتان من العسل قبل المباراة بثلاثين دقيقة!:

اشتهرت فنلندة لفترة من الوقت بوجود أفضل عدّائين استطاعوا إحراز نتائج متقدمة فى كثير من المباريات الدولية (الأوليمبياد). وكان من ضمن النظم الغذائية التى حرص عليها هؤلاء العداءون تناول حبوب اللقاح.. وتناول ملعقتين من العسل قبل المسابقات بحوالى نصف ساعة.

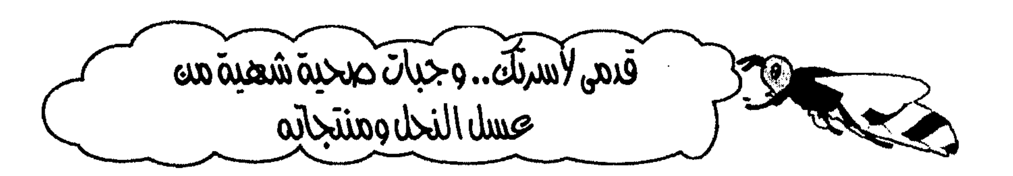
وفى عام ١٩٧٤م قام عالم تغذية بريطانى يدعى لارد ميلور بفحص عينات من الدم

لمجموعة من العدائين الفنلنديين المتميزين ولاحظ أن لديهم مستوى مرتفعًا من كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين، وقد أرجع سبب ذلك إلى حرصهم على تناول حبوب اللقاح بصورة منتظمة.

- **الكوكتيل الخاص بمحمد على كلاى!** وفى أحد تصريحات «محمد على كلاى» ذكر أنه يحرص باستمرار على تناول كوكتيل مكون من عسل النحل وحبوب اللقاح ومجموعة من الفيتامينات والمعادن.. وأن هذا الكوكتيل المغذى والمكسب للطاقة ساعده بدرجة كبيرة فى التغلب على منافسه ليون سبنكس الذى يصغره بعدة سنوات.

- **كورن فليكس وعصائر بحبوب اللقاح :** ومن الأسرار الغذائية لبعض اللاعبين المرموقين خلط حبوب اللقاح بالأغذية والعصائر التى يتناولونها (كالكورن فليكس) وعصائر الفاكهة.

- **حبوب اللقاح تقلل الإحساس بالتعب :** فى بداية السبعينيات من القرن السابق أجريت عدة تجارب فى السويد لتقييم تأثير حبوب اللقاح على أفراد فريق كرة قدم إيطالى.. وثبت من التجارب أن تقديم حبوب اللقاح أدى لتحسن ملحوظ بمستوى الأداء، وزادت قدرة اللاعبين على تحمل المجهود، وانخفض إحساسهم بالتعب.



عسل النحل غذاء لذيذ الطعم متعدد الفوائد يمكن خلطه أو مزجه بالعديد من الأطعمة والأشربة من خلال وصفات عديدة للحصول على أغذية صحية شهية تناسب كل أفراد الأسرة.

•• كوكتيل العسل والليمون المنعش ••

- **المكونات :**

– عسل نحل (فنجان) – عصير ليمونتين – ماء دافئ (٢ كوب)

- **التحضير :**

يذاب العسل فى الماء الدافئ ويضاف له عصير الليمون، ويحفظ فى الثلاجة، ويقدم مثلجاً.

•• كوكتيل العسل والموز المغذى ••

- **المكونات :**

- عسل نحل ملعقة كبيرة
- مـــــوز ثمرة كبيرة
- زبادى ملعقة كبيرة
- خميرة الخبيز ملعقة صغيرة
- لبـــــن فنجان واحد

- **التحضير :**

تخلط المكونات جيداً فى الخلاط لعمل كوكتيل كريمى يقدم مثلجاً.

•• سلطة السبانخ والعسل المقوية للدم ••

- **المكونات :**

- أوراق سبانخ طازجة (مُخرطة) فنجانان
- ديك رومى (أو دجاج) مسلوق ٤ شرائح
- عسل نحل

- **التحضير :**

تخلط المكونات فى طبق وتوضع طبقة رقيقة من عسل النحل على السطح.

•• كوكتيل الخضراوات والعسل الغني بالألياف (للإمساك) ••

- **المكونات :**

- جزر ثمرة واحدة كبيرة
- بصل أخضر (مخرّط) ثمرة واحدة
- رءوس بروكولى (قنبيط) فنجان واحد
- شرائح خيــــار ثمرة واحدة
- كرنب أحمر (مُخرّط) فنجان
- شرائح طماطم ثمرتان

- **التحضير :**

تخلط المكونات بعضها مع بعض ثم يضاف لها خليط مكون من الآتى:

– زيت نباتى (زيت زيتون)	فنجان
– عسل نحل	٢ ملعقة كبيرة
– خل تفاح	ملعقة كبيرة

•• سلطة الجزر والعسل وجوزة الطيب.. المنشطة للرجال ••

- **المكونات :**

– جزر مبشور	٣ فناجين
– زبيب	فنجان
– عسل نحل	ملعقة كبيرة
– زبادى	كوب واحد
– لبن	فنجان
– عصير ليمونة واحدة	
– جوزة الطيب (مبشورة)	ملعقة صغيرة
– ملح	حسب الرغبة

- **التحضير :**

– يخلط الجزر مع الزبيب يدوياً .

– تخلط باقى المكونات بالخلاط .

– يضاف الخليطان بعضهما إلى بعض ويقلبان .

•• طبق الدجاج بالعسل (للناقهين) ••

- **المكونات :**

– دجاجة	١ كيلو
– عسل نحل	٤ ملاعق كبيرة
– عصير برتقالة	
– عصير ليمونة	
– ملح وفلفل	حسب الرغبة

- **التحضير :**

– تتبل الدجاجة بالملح والفلفل بعد تقطيعها لعدة أجزاء ثم توضع فى الفرن حتى تنضج.

– يخلط العسل مع عصير الليمون وعصير البرتقال.
– أثناء نضج الدجاجة بالفرن يوزع عليها الخليط السابق على عدة مرات.
– يقدم الدجاج ساخناً مع شرائح البرتقال.

•• آيس كريم العسل والحصالبان ••

- **المكونات :**

– لبن	٤٥٠ مل
– عسل نحل	١٨٠ جراماً
– آيس كريم	١٨٠ جراماً
– عشب الحصالبان	ملعقة كبيرة
– صفار بيض	٦ بيضات
– فراولة طازجة	٢٥٠ جراماً
– عصير توت	ملعقة كبيرة
– أسانس فانيليا	بضع نقط
– عصير ليمون	ملعقة كبيرة

- **التحضير :**

يوضع اللبن والآيس كريم والحصالبان فى وعاء ويسخن على نار هادئة حتى درجة الغليان. يضرب البيض مع السكر والفانيليا والعصير ثم يضاف هذا الخليط للخليط السابق ويقلب الخليط الناتج جيداً، ثم يترك ليبرد.

يصب الخليط فى وعاء ويوضع فى الثلاجة ويقدم مثلجاً.

•• عجينة حبوب اللقاح (لليالي شهر العسل) ••

- **المكونات :**

– لوز أخضر	ملعقة كبيرة
– حبوب اللقاح	ملعقة كبيرة
– بذور دوّار الشمس	ملعقة كبيرة
– جنين القمح	ملعقة كبيرة
– زبادى	ملعقة كبيرة

- زهر بابونج ملعقة كبيرة
- عسل نحل حسب الرغبة

- **التحضير :**

تخلط المكونات جيداً لعمل عجينة، ويؤكل منها على جرعات متكررة.

•• جاتوه العسل ••

- **المكونات :**

- عسل نحل ٥ ملاعق كبيرة
- بياض بيضة واحدة
- لبن ٢ كوب
- دقيق ١ كوب
- مـــــاء كوب واحد
- فانيليا ملعقة صغيرة
- تفاح كيلوجرام
- بندق أو لوز مطحون ١٠٠ جم

- **التحضير :**

يخلط الدقيق مع اللبن والماء، ويترك حتى يخمر، ثم تخلط باقى المكونات، بعد ضرب البيض وتقشير التفاح، ويوضع الخليطان فى قالب عميق بعد دهانه من الداخل بقليل من السمن، ويوضع القالب فى الفرن لمدة ساعة على درجة حرارة متوسطة.

يقدم القالب بارداً بعد تقطيعه لعدة أجزاء ويمكن تجميله بشرائح من الفاكهة أو وضع طبقة من الكريمة على السطح.

المراجع

- المراجع الأجنبية :

- HONEY, GARLIC, VINEGAR, DR. PATRICK QUILLIN.
- FOLK MEDICINE, DR. JARVIS.
- THE DOCTORS BOOK OF HOME REMEDIES, PREVENTION MAGAZINE.
- THE FOOD PHARMACY, JEAN CARPER.
- NATURE CURE, H.K. BAKHRU.
- FOOD THAT HEAL, H.K BAKHRU.

- المراجع العربية :

- النحل والطب : تأليف د. ناعوم بيتروفيتش إيوريش .
- الهيئة المصرية العامة للكتاب - ترجمة الأستاذ الدكتور إبراهيم منصور الشامى .
- العلاج بالعسل : الأستاذ الدكتور عبد الفتاح الحسينى (الباحث بالولايات المتحدة) . مركز فقيه للأبحاث والتطوير .
- دائرة معارف الشعب - العدد ١١٤ مطابع الشعب .
- مستشفى عسل النحل - الأستاذ عبد اللطيف عاشور .
- عسل النحل السائل الذهبى وأكسير الحياة - مهندس زراعى / أيمن الشربينى .
- عليكم بالشفاءين العسل والقرآن دكتور محمد كمال عبد العزيز .



الفهرس

مقدمة ٣
النحل والعسل ٥
النحلة الحشرة المعجزة ٥
سلالات نحل العسل ٨
أعضاء خلية النحل ٩
رحلة جمع الرحيق ١٤
تربية النحل ١٧
غرائب وطرائف عن النحل ١٩
مكونات عسل النحل ٢٠
خصائص العسل ١٩
خمسة أنواع من العسل على القمة ٣٢
عسل لكل داء ٣٤
غش العسل ٣٥
كيف تحفظ العسل فى منزلك ٣٥
التداوى بعسل النحل ٣٦
عسل النحل عند أطباء العرب ٣٧
عسل النحل فى الحضارات القديمة ٣٧
منتجات خلية النحل ٣٩
غذاء ملكات النحل ٣٩
حبوب اللقاح ٤٢
شمع النحل ٤٥
صمغ النحل ٤٦
سم النحل ٤٨
العلاج بعسل النحل ومنتجاته ٥٠
متاعب وأمراض الجلد ٥٠

العناية بجمال البشرة والشعر ٥٤
متاعب الجهاز الهضمى ٦٣
متاعب الجهاز التنفسى ٦٧
أمراض القلب والشرايين ٧١
المتاعب النفسية والعصبية ٧٤
متاعب الجهاز البولى والتناسلى ٧٨
متاعب العظام والمفاصل ٨٢
مرض السرطان ٨٥
مشكلات الفم والأسنان ٨٨
مرض السكر ٨٩
السمنة والنحافة ٩١
الحساسية ٩٣
أمراض الأطفال ٩٥
الحمل والولادة ٩٧
متاعب العين ٩٩
العسل ومنتجات النحل كأغذية مقوية مكسبة للطاقة ١٠٠
قدمى لأسرتك وجبات صحية شهية من عسل النحل ومنتجاته ١٠٥
المراجع ١١٠



رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com

عالج نفسك بالعسل

بعد أن أفاق العلماء من كابوس الجرى واللهث خلف العلاجات الكيماوية وأيقنوا أن سلبيات هذه الأدوية تسير جنباً إلى جنب مع إيجابياتها؛ وأن كل دواء له آثار جانبية تكاد تغطى على الفائدة المجنية من ورائه، عاد العلماء للعلاجات الطبيعية وأولوها اهتماماً كبيراً وأصبحوا يبحثون فى كل سلوكيات المادة الطبيعية حتى يستخدموها فى الوقت المناسب لعلاج حالة من الحالات أو لإضافة مناعة ضد ميكروب أو فيروس معين.

ولقد كان لعسل النحل دور كبير فى المواد العلاجية الطبيعية، وظهر أن له عديداً من الفوائد الصحية.. فهو مفيد فى علاج السعال ونزلات البرد، وفى تقوية الدم وإكساب الحيوية، وهو يفيد أيضاً فى تقوية العظام وعلاج النقرس والكبد، إلى جانب عديد من الأمراض والحالات التى يستخدم فى علاجها.

وفى هذا الكتاب يقدم المؤلف مجموعة من الوصفات التى توضح طرق استخدام العسل وكيفية إعداده لكل غرض من الأغراض، فقد بين كيف يستخدمه الرياضيون لإمدادهم بالنشاط والحيوية، وكيف تستخدمه الإناث فى تجميل الشعر، وحماية البشرة من التجاعيد.. كما قدم عدداً من الوصفات التى تستخدم لعلاج الشيخوخة وحالات الاكتئاب والأمراض التى تصيب أجهزة الجسم المختلفة.

إن من يقرأ هذا الكتاب سوف يستخلص كماً هائلاً من الاستخدامات التى يمكن أن تغنيه عن مجهودات كبيرة قد يبذلها لحل مشكلة معينة تؤرقه فى نفسه أو فى أولاده. وجميع الوصفات مأخوذة من تجارب أو أبحاث قام بها العلماء فى كثير من دول العالم.

نرجو أن يكون هذا الكتاب عند حسن ظن القارئ الكريم.

الناشر

ISBN 977-277-277-9
